ఓం

శ్రీ భగవద్గీత

అథ షష్ఠో உధ్యాయః

ఆఱవ అధ్యాయము

ఆత్మసంయమయోగః

ఆత్మ సంయమయోగము

ఈ అధ్యాయము యొక్క పేరు :–

ఈ అధ్యాయమునకు ఆత్మసంయమయోగము అనిపేరు. దీనినే ధ్యానయోగమనియు చెప్పుదురు. ఇచట 'ఆత్మ' అను పదమునకు శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి – ఇవియన్నియునని యర్థము. వానియన్నింటియొక్క నిగ్రహ మెట్లు సాధించవలెనో ఆ పద్ధతులన్నియు చక్కగ ఈ అధ్యాయమున బోధింపబడుటచే దీనికి ఆత్మ సంయమయోగమని పేరువచ్చినది.

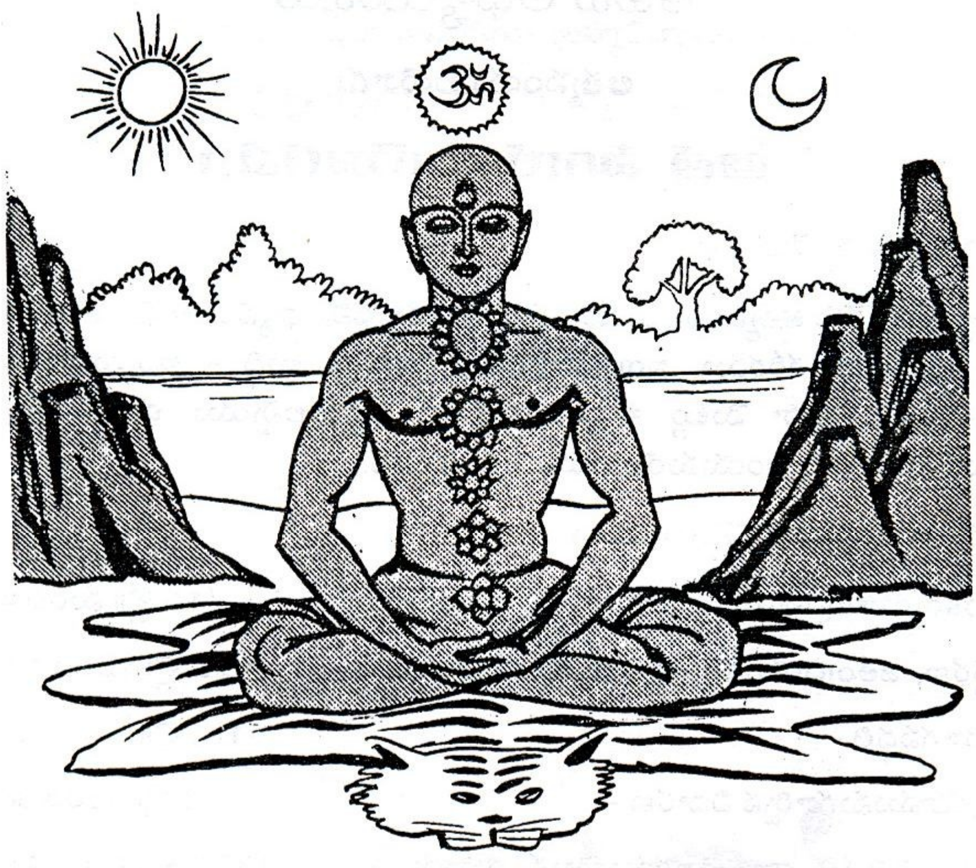
ఈ అధ్యాయమందలి ప్రధాన విషయములు :–

నిష్కామకర్మయోగప్రస్తావన, యోగారూఢుని లక్షణములు –	(1వ శ్లో॥ నుండి 4వ శ్లో॥ వఱకు)
ఆత్మోద్ధరణ, జితేంద్రియుడగు జ్ఞానియొక్క స్వభావము –	(5 వ శ్లో॥ నుండి 10 వ శ్లో॥ వఱకు)
ధ్యానయోగపద్ధతి –	(11వ శ్లో॥ నుండి 32 వ శ్లో॥ వఱకు)
మనోనిగ్రహమునుగూర్చిన విచారణ –	(33 శ్లో॥ నుండి 36వ శ్లో॥ వఱకు)
యోగభ్రష్టుని సద్గతి, ధ్యానయోగముయొక్క మహిమ –	(37 వ శ్లో॥ నుండి 47 వ శ్లో॥ వఱకు)

పూర్వాధ్యాయముతో ఈ అధ్యాయమునకు గల సంబంధము :–

5 వ అధ్యాయ ప్రారంభమున కర్మసన్న్యాసము (జ్ఞానయోగము) గొప్పదా, కర్మయోగము గొప్పదా యను అర్జునుని ప్రశ్నను పురస్కరించుకొని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ రెండును గొప్పవే యనియు, అయినను సాధకులకు మొట్టమొదట కర్మయోగమే సులభసాధ్యమగుటబట్టి శ్రేయస్కరమనియు నుడువుచు, ఆ రెండుమార్గములనుగూర్చి క్షుణ్ణముగ విచారణసలిపి తుట్టతుదకు ఆ రెండింటికి సహాయభూతముగ నుండునట్టి ధ్యానయోగము (ఆత్మసంయమయోగము) ను ఒకింత ప్రస్తావించిరి. కాని దానినిగూర్చి అచట వివరముగ తెలుపలేదు. అందుచే ఈ 6వ అధ్యాయమును పూర్తిగ ఆ ధ్యానయోగము (ఆత్మసంయమ యోగము) ను లెస్సగ వర్ణింపదలంచినవారై గీతాచార్యులు ప్రప్రథమమున నిష్కామకర్మయోగమును గూర్చి ఒకటి రెండ మాటలను జెప్పదలంచి ఇవ్విధముగ అధ్యాయమును ఆరంభించుచున్నారు –

ఆత్మసంయమ యోగము



యోగీ యుఞ్జీత సతతమాత్మానం రహసి స్థితః
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః. **(6 -10)**

(ధ్యానయోగమునభ్యసించు) యోగి ఏకాంతప్రదేశమున ఒంటరిగ నున్నవాడై మనస్సును, దేహేంద్రియములను స్వాధీనమొనర్చుకొని, ఆశలేనివాడై, ఒరులనుండి యేమియు స్వీకరింపక ఎల్లప్పుడును మనస్సును ఆత్మయందే నెలకొల్పుచుండవలెను (లయమొనర్చుచుండవలెను).

శ్రీ భగవానువాచ :-

**1. అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః
స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్నచాక్రియః.**

శ్రీ భగవానువాచ = శ్రీ భగవంతుడు చెప్పుచున్నాడు -

టీక:- యః= ఎవడు, కర్మఫలమ్= కర్మలయొక్క ఫలమును, అనాశ్రితః= అపేక్షింపనివాడై, కార్యమ్ = చేయవలసిన, కర్మ= కర్మమును, కరోతి= చేయుచున్నాడో, సః= అతడు, సన్న్యాసీ= సన్న్యాసియును, యోగీ చ= యోగియును, (భవతి= అగుచున్నాడు), నిరగ్నిః= అగ్నిహోత్రమును వదలినవాడు, న = కాడు, అక్రియః చ = కర్మలను విడచినవాడును, న = (సన్న్యాసియు, యోగియు) కాడు.

తా:- శ్రీ భగవంతుడు చెప్పెను - ఎవడు చేయవలసినకర్మలను ఫలాపేక్ష లేకుండ చేయునో ఆతడే సన్న్యాసియు, యోగియు నగును. అంతియేకాని అగ్నిహోత్రమును వదలినవాడుకాని, కర్మలను విడిచినవాడుకాని సన్న్యాసియు, యోగియు ఎన్నటికిని కానేరడు.

వ్యాఖ్య:- సన్న్యాసియనగా కొందఱు అగ్నిహోత్రమును త్యజించినవాడనియు, కాషాయాంబరములను ధరించినవాడనియు మాత్రమే తలంచుచుందురు. మఱికొందఱు యోగియనగా కర్మలన్నిటిని విడిచిపెట్టి ఏకాంతమున ఏ కొండగుహలోనే యుండువాడని భావించుదురు. కాని ఇవన్నియు బాహ్యచిహ్నములు. ఇంతమాత్రముచేత ఎవరును సన్న్యాసులనిగాని, యోగులనికాని చెప్పదగరు. లోనివాసనలు నశించవలెను. సంగము (Attachment) తొలగవలెను. ఫలాపేక్ష వీడవలెను. బాహ్యముతోబాటు అభ్యంతరముకూడ మారవలెను. అపుడే వారు సన్న్యాసులనికాని, యోగులనికాని చెప్పదగియుందురు - అని భగవానుడిచట చక్కగ నుపదేశించుచున్నాడు.

చేయదగిన కర్మములనే చేయుటయు, వానినిగూడ ఫలాపేక్షలేకుండ మాత్రమే చేయుటయు సన్న్యాసియొక్కయు, యోగియొక్కయు లక్షణమని యిట పేర్కొనబడెను. కావున కర్మలను బొత్తిగా వదలిపెట్టి సోమరులై, తమస్సునబడి ఏకాంతమున వ్యర్థముగ కాలము గడుపుచుండునట్టిగాని, లేక, కాషాయాంబరములను మాత్రము ధరించి, అగ్నిహోత్రమును విసర్జించి దేశద్రిమ్మరులై తిరుగునట్టిగాని మనుజులు సన్న్యాసులు, యోగులు యెన్నటికిని కానేరరని ఈ శ్లోకము స్పష్టముగ ఋజువుచేయుచున్నది. సన్న్యాసమునకు చిహ్నము కర్మఫలత్యాగమే యగును. సంగరాహిత్యమే యతీశ్వరునకు గుఱుతు. కాబట్టి ఒకడు వాస్తవముగ సన్న్యాసి అగునా కాదాయని పరీక్షించుట కాతని యాచరణచూచిన చాలును. ఇచట రెండు విషయములు ప్రస్తావించబడినవి -

(1) చేయదగిన కర్మనే ('కార్యం కర్మ') చేయుట

(2) దానినిగూడ ఫలాపేక్షలేకుండ మాత్రమే చేయుట.

అధర్మకార్యములను, శాస్త్రవిరుద్ధకార్యములను, పాపకార్యములను ఎన్నటికిని చేయరాదు. ధర్మకార్యములనే, శాస్త్రవిహితకార్యములనే, పుణ్యకార్యములనే చేయవలెను. వానినిగూడ ఫలాపేక్ష లేకుండ గావింపవలెను. ఇదియే మహోన్నతమగు ఆచరణ. అవ్విధముగ ప్రవర్తించువాడే వాస్తవమగు సన్న్యాసి. అట్లు

ప్రవర్తించువాడు గృహస్థుడైనను సన్న్యాసియేయగును. మఱియు సన్న్యాసులు పొందు ఉత్తమ ఫలముల నాతడున్ను పొందగల్గును. సన్న్యాసియగుటకు ఇచట ఒకానొక వర్గముగాని, జాతిగాని, మతముగాని ఆవశ్యకమని చెప్పబడలేదు. పైన దెల్పిన సల్లక్షణములు రెండును (ధర్మాచరణ, నిష్కామాచరణ) గలిగియున్న చాలునని మాత్రమే వచింపబడినది.

ప్ర:– సన్న్యాసి అనగా నెవడు? యోగి యెవడు?

ఉ:– చేయదగిన కార్యములను ఫలాపేక్షలేకుండు చేయువాడే సన్న్యాసి; అంతియేకాని కేవలము అగ్నిహోత్రమును వదలినవాడు కాదు. మఱియు అట్టి లక్షణముగలవాడే యోగి; అంతియేకాని, కేవలము కర్మలను త్యజించినవాడు కాడు.

అ॥ పైన దెల్పిన సన్న్యాసము, యోగము, రెండును ఒకటియేయని చెప్పుచున్నాడు –

2. యం సన్న్యాసమితి ప్రాహుర్యోగం తం విద్ధి పాణ్డవ
న హ్యసన్న్యస్తసంకల్పో యోగీ భవతి కశ్చన.

టీక:– పాణ్డవ = ఓ అర్జునా!, యమ్ = దేనిని, సన్న్యాసమ్ ఇతి = సన్న్యాసమని, ప్రాహుః = చెప్పుదురో, తమ్ = దానిని, యోగమ్ (ఇతి) = యోగమని, విద్ధి = తెలిసికొనుము, హి = ఏలయనగా, అసన్న్యస్తసంకల్పః = (ఫలాపేక్షాకామక్రోధాదిరూప) సంకల్పమును వదలనివాడు, కశ్చన = ఎవడును, యోగీ = యోగి, న భవతి = కానేరడు.

తా:– ఓ అర్జునా! దేనిని సన్న్యాసమని చెప్పుదురో, దానినే యోగమని నెఱుగుము. ఏలయనగా, (కామాది) సంకల్పమును వదలనివాడు (సంకల్పరహితుడు కానివాడు) ఎవడును యోగి కానేరడు.

వ్యాఖ్య:– జ్ఞానయోగి ఆత్మానాత్మవివేచనచే దేహాది దృశ్యపదార్థములను గూర్చిన సంకల్పమును త్యజించి ఆత్మయందే స్థిరచిత్తుడైయుండును. కర్మయోగి కర్తృత్వమును వదలి, ఫలాపేక్షలేక, 'నేను, నాది' యను సంకల్పములనువీడి ఈశ్వరార్పణబుద్ధితో కర్మలను జేయును. ధ్యానయోగి బహిర్ముఖవృత్తులను త్యజించి అంతర్ముఖుడై పరమాత్మను ధ్యానించుచుండును. భక్తియోగి పరమాత్మయందుతప్ప తదితరవస్తువులందు ప్రీతిలేనివాడై వానినిగూర్చిన సంకల్పములను త్యజించి, దైవపరాయణుడై మెలగును. ఈ ప్రకారముగ అన్ని యోగములందును దృశ్యపదార్థములను గూర్చిన సంకల్పమును త్యజించుట ఇమిడియేయున్నది. మఱియు దైవపరాయణత్వమున్ను అన్నిటియందునుగలదు. కనుకనే భగవాను డీశ్లోకమున సన్న్యాసము (జ్ఞానయోగము), యోగము (నిష్కామకర్మయోగము, లేక భక్తియోగము) రెండును ఒకటియే యని బోధించుచున్నాడు. మఱియు కామక్రోధాదిసంకల్పములను ఫలాపేక్షాదిసంకల్పములను, వెయ్యేల దృశ్యపదార్థములను గూర్చిన సంకల్పములను వీడని వాడెవడును యోగి (జ్ఞానయోగికాని, కర్మయోగికాని, భక్తియోగికాని, ధ్యానయోగికాని) కానేరడని ఘంటా పథముగ చెప్పివైచిరి. కావున సంకల్పత్యాగమే నిజమైన సన్న్యాసము, నిజమైనయోగము అగును. అట్టి సంకల్పత్యాగములేక కేవలము కర్మలనుమాత్రము త్యజించి అక్రియుడై ఊరకనుండువాడు సన్న్యాసియనిగాని, యోగియనిగాని చెప్పదగడు.

ప్ర:– సన్న్యాసము, యోగము, వేఱువేఱా?

ఉ:– కాదు, రెండును ఒకటే. దేనిని సన్న్యాసమని చెప్పుదురో అదియే యోగమనియు నెఱుగవలెను.

ప్ర:– మనుజుడు యోగి యెపుడు కాగలడు?

ఉ:– దేహాది దృశ్యపదార్థములను గూర్చిన సంకల్పములను వదలినపుడు మాత్రమే. వానిని వదలనిచో నాతడు యోగిగాని, సన్న్యాసిగాని యెన్నటికిని కానేరడు.

అ॥ సాధకునకు ప్రారంభదశలో కర్మ యావశ్యకమని తెలియజేయుచున్నాడు –

3. ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే
యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే.

టీక:– యోగమ్ = యోగమును (జ్ఞానయోగమును లేక ధ్యానయోగమును), ఆరురుక్షోః = ఎక్కదలచిన, మునేః = మననశీలునకు, *కర్మ* = కర్మము, *కారణమ్* = సాధనమని, *ఉచ్యతే* = చెప్పబడుచున్నది, *యోగారూఢస్య* = యోగమును (జ్ఞానయోగమును, లేక ధ్యానయోగమును) బాగుగ ఎక్కినట్టి (అధిష్ఠించినట్టి), *తస్య ఏవ* = వానికే, *శమః* = ఉపరతి (కర్మనివృత్తి), *కారణమ్* = సాధనమని, *ఉచ్యతే* = చెప్పబడుచున్నది.

తా:– యోగమును (జ్ఞానయోగమును, లేక ధ్యానయోగమును) ఎక్కదలంచిన (పొందగోరిన) మునికి (మననశీలునకు) కర్మ సాధనమనియు, దానిని బాగుగ ఎక్కినట్టి మునికి ఉపరతి (కర్మనివృత్తి) సాధనమనియు చెప్పబడినది.

వ్యాఖ్య:– జ్ఞానయోగమునుగాని, ధ్యానయోగమునుగాని సాధించుటకు నిష్కామ కర్మయోగము సాధనముగ చెప్పబడినది. ధ్యానయోగమందు లేక జ్ఞానయోగమందు ఒకింత నిలుకడనుబొందినవానికి దానియందింకను దృఢత్వమునొందుటకై కర్మనివృత్తి రూపమగు శమము (శాంతి, చిత్తోపరతి) సాధనముగ జెప్పబడినది. దీనినిబట్టి సాధకుడు ధ్యానయోగమందు ప్రవేశమును బొందుటకు వలసిన చిత్తశుద్ధికొఱకై నిష్కామకర్మ యోగమును ప్రారంభమున శీలించవలెననియు, ఆపిదప ధ్యానమందు ఒకింత నిలుకడ జేకూరినపుడు, ఇక కర్మానుష్ఠానమును తగ్గించుచు, కర్మనివృత్తిరూపచిత్తోపరతిని పెంచవలెననియు తెలియుచున్నది.

సాధకునకు చిత్తశుద్ధిని కలిగించువఱకు నిష్కామకర్మానుష్ఠానము ప్రారంభములో చాల ఉపకరించును. ధ్యానప్రవేశస్థితివఱకు అతనిని గొనిపోయి ఆపిదప కర్మానుష్ఠానమచటనే నిలిచిపోవును. ఆపిదప కర్మనివృత్తిరూప చిత్తోపరతి, శమము (శాంతి) అతనిని ఇంకను పైకి (ధ్యానారూఢస్థితికి) గొంపోవును. అనగా అత్తఱి బాహ్యకర్మనివృత్తి సంభవించి శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనరూప అంతరంగప్రయత్నములు ప్రారంభించునని యర్థము. ఆ సమయమున అతనిచిత్తము ఇక కర్మకలాపములందు ప్రీతిగొనక కర్మనివృత్తియందే ప్రీతిగొనును. దృష్టిని బహిర్ముఖముగ పోనీయక, అంతర్ముఖమొనర్చి చిత్తశాంతిని గోరుచుండును. అట్టి శమమే అతనికి ధ్యానయోగమందు క్రమముగ నిస్సంకల్పస్థితిని కలిగించి ఆత్మస్వరూపానుభవమునకు తీసికొనిపోవును.

కాబట్టి అధ్యాత్మరంగమున ప్రారంభస్థితిలో ప్రతివారును పుణ్యకర్మాచరణ, నిష్కామకర్మసాధన

తప్పకచేయవలసినదే. అట్లు చేయనిచో చిత్తమున తమస్సు, సోమరితనము ప్రవేశించుటచే నది జడప్రాయమై జ్ఞానయోగమందుగాని, ధ్యానయోగమందుగాని ప్రవేశించుట కనర్హమైయుండును. కురుపుపై ఏర్పడిన పక్కు కాలక్రమమున దానియంతటనది రాలవలసినదేకాని, బలాత్కారముగ ఊడదీసినచో పుండు పెద్దదై చెరుపుచేయును. అట్లే ధ్యానమందు నిలుకడకలిగినపుడు కర్మ దానియంతటనదియే తొలగిపోవును. అపరిపక్వదశలోనే దానిని తొలగించినచో లక్ష్యప్రాప్తి చేకూరదు. కావున ప్రారంభమున సత్కార్యములను చేయుచురాగా చిత్తముశుద్ధమై ధ్యానమందెపుడు ఒకింత నిలుకడ ఏర్పడునో, అపుడిక కర్మానుష్ఠానమును తగ్గించి, ఉపరతిని (శమమును) అవలంబించి ముందునకు కొనసాగవలెను. మనస్సు నంతర్ముఖమొనర్చి విచారణాధ్యానాదులను గావింపవలెను. అపుడు క్రమముగ ధ్యానమం దారూఢత్వము కలిగి ఆత్మస్వరూపానుభవము కలుగగలదు.

(1) ఆరురుక్షువు – High School Course – ప్రారంభదశ

(2) యోగారూఢయత్నపరుడు - College Course - మధ్యమదశ

(3) యోగారూఢుడు – Graduate – అంతిమదశ

ఇందు మొదటి యిరువురుసాధకులనుగూర్చియు ఈ శ్లోకమందు వచింపబడినది. ప్రథమదశయందు బాగుగ అనుభవముపొందనిదే మధ్యమదశయందుగాని, అంతిమదశయందుగాని విజయమునుపొందలేడు. ప్రాథమిక పాఠశాలలో విద్యయందారితేరనివాడు ఉన్నతపాఠశాల యందలి విద్యను గడింపజాలడుగదా! కాబట్టి అధ్యాత్మరంగమున నడక ప్రారంభించిన వాడు కర్మలనువదలక నిష్కామముగా వానినాచరించుచు, కొంతపరిపక్వదశ ఏర్పడినపుడు కర్మనివృత్తినవలంబించి అంతర్ముఖుడై ముందునకు సాగవచ్చును. చిత్తము అంతర్ముఖమైనపుడు కర్మ ఆచరించుటకు గూడ సాధ్యపడదు. అత్తఱి కర్మ భారభూతముగతోచును. కర్మనివృత్తికి అదియే సరియైనలగ్నము. అంతకుముందు కాదు. ఈ విషయమును సాధకులు బాగుగా జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను.

అ॥ యోగారూఢుని లక్షణములను వచించుచున్నాడు –

4. యదా హి నేన్ద్రియార్థేషు★ న కర్మస్వనుషజ్జతే
సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ యోగారూఢ స్తదోచ్యతే.

టీక:– యదాహి = ఎప్పుడైతే, ఇన్ద్రియార్థేషు = శబ్దాది విషయములందు, న అనుషజ్జతే = ఆసక్తినుంచడో, కర్మసు = కర్మలయందును, న *(అనుషజ్జతే)* = ఆసక్తుడుకాడో (తగుల్కొనడో), సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ *(భవతి)* = సమస్తసంకల్పములను విడిచిపెట్టునో, తదా = అప్పుడు, యోగారూఢః = యోగారూఢుడని, ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నాడు.

తా:– ఎపుడు శబ్దాదివిషయములందును, కర్మలందును, ఆసక్తినుంచడో, సమస్త సంకల్పములను విడచిపెట్టునో అపుడు మనుజుడు యోగారూఢుడని చెప్పబడును.

వ్యాఖ్య:– 'యదా, తదా' అను రెండు పదములు ప్రయోగించుటవలన, పైన దెల్పిన మూడు లక్షణము లెపుడు మనుజుడు గలిగియుండునో అపుడే యాతనికి యోగారూఢత్వము సిద్ధించునని భావము.

★ చేంద్రియార్థేషు – (పాఠాన్తరము)

అంతకుపూర్వముకాదు. ఆ మూడు లక్షణము లెవ్వియనిన - (1) ఇంద్రియార్థములగు శబ్దస్పర్శాది విషయములందాసక్తి లేకుండుట. (2) కర్మలందును ఆసక్తుడు కాకుండుట. (3) సమస్త సంకల్పములను విడిచిపెట్టుట – ఒకడు యోగారూఢుడైనది కానిది, పరిపూర్ణ ధ్యాననిష్ఠుడైనది కానిది ఈ పరీక్షవలన సులభముగ తెలిసికొనవచ్చును. ధ్యానమందు, యోగమందు పరిపూర్ణతను బొందినట్లు తలంచువారు ఈ మూడులక్షణములు తమకు చేకూరినవాయని విచారించుకొనవలెను.

(1) ఇంద్రియార్థములగు విషయాదులం దాసక్తి గలిగియున్నవారికి ధ్యానమందేకాగ్రత కుదురదు. వానియందు విరక్తిగలిగియున్నపుడుమాత్రమే మనస్సు బయటకు పరుగెత్తక అంతర్ముఖమై ఏకాగ్రతను బొందగలదు. కనుకనే విషయాదులం దాసక్తి లేనివాడు మాత్రమే యోగారూఢుడు కాగలడని యిచట చెప్పబడినది. (2) ఇక రెండవది కర్మలందాసక్తతలేకుండుట. అంతరంగమున చిత్తము ఆత్మయందే ప్రీతిగొనునపుడు, ఇక బాహ్యసంబంధమగు ఏ కర్మయును రుచింపదు. పైగా ఇంద్రియములు, మనస్సు అంతర్ముఖములై ఉపరతిని బొందియుండుటచే కర్మప్రవృత్తియును అత్తఱి సంభవింపదు. అయితే ఇది సాధనయొక్క ఉన్నతదశలో చెప్పబడిన విషయమే యగును. సాధనపూర్తిఅయి, సాధ్యవస్తువు (ఆత్మ) లభించిన పిదపయు కొందఱు జీవన్ముక్తులు లోకోపకారార్థము కార్యములను అసక్తముగ నాచరించుచునేయుందురు. (3) ఇక మూడవది సర్వసంకల్పసన్న్యాసము. సంకల్పములు మూడువిధములు - (1) మలినసంకల్పము (2) శుద్ధసంకల్పము (3) నిస్సంకల్పము (సంకల్పరాహిత్యము) సాధన ప్రారంభదశలో శుద్ధసంకల్పములచే మలినసంకల్పములను నిర్మూలించుచుండవలెను. అనగా శాస్త్ర సజ్జన సంపర్కాదులచే జన్యమగు పవిత్ర (పుణ్య) సంకల్పములచే పూర్వపు పాపసంకల్పములను కడిగివేయవలెను. చిత్తమందు పూర్ణముగ శుద్ధసంకల్పములే, దైవసంకల్పములే యుండులాగున చూడవలయును. ఆ వెనుక ఇంకను ఒకమెట్టు పైకిపోయి సంకల్పరహితమగు ఆత్మయందు నిలుకడను బొందుచు నిస్సంకల్పత్వమును జెందవలెను. అనగా అత్తఱి దృశ్యపదార్థములగూర్చిన ఏ విధమైన సంకల్పమున్ను ఉండదు. చిత్తము కేవలము ఆత్మాకారముగ వెలయుచుండును. 'సర్వసంకల్ప సన్న్యాస' స్థితి యనగా శూన్యమని యెవరును భావించరాదు. ఏలయనగా అపుడు ప్రజ్ఞాన రూపమగు ఆత్మచైతన్యము మేలుకొనియే యుండును. చిత్తమద్దాని యందు లయమై, అంతర్హితమై యుండును. (సమాధినుండి వ్యుత్థానదశకు వచ్చిన పిదప అట్టి మహనీయులలో కొందఱు బ్రహ్మాకారవృత్తిని వదలకయే శుద్ధసంకల్పము నాశ్రయించి లోకోపకార కార్యములను జేయుచుందురు.)

ఈ ప్రకారముగ పైనదెల్పిన మూడు లక్షణములను సాధకుడు బాగుగ నభ్యసించి క్రమముగ యోగారూఢుడై పఱగినచో జీవితము ధన్యముకాగలదు.

ప్ర:– యోగారూఢుని లక్షణము లెవ్వి?

ఉ:– (1) ఇంద్రియార్థములగు శబ్దస్పర్శాదివిషయములం దాసక్తి లేకుండుట.

(2) కర్మలయం దాసక్తుడు కాకుండుట.

(3) సమస్తసంకల్పములను త్యజించి ఆత్మమాత్రమందు స్థితిగల్గియుండుట.

అ॥ (అట్టి యోగారూఢస్థితిని బొందుటకై) తన్ను తానే యుద్ధరించుకొనవలెనని తెలుపుచున్నాడు -

5. ఉద్ధరేదాత్మనా௨௨త్మానం నాత్మానమవసాదయేత్
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బన్ధురాత్మైవ రిపురాత్మనః.

టీక:— ఆత్మనా= తనచేత, ఆత్మానం= తన్ను, ఉద్ధరేత్= ఉద్ధరించుకొనవలెను, ఆత్మానమ్= తన్ను, న అవసాదయేత్ = అధోగతిని బొందించుకొనగూడదు, హి= ఏలయనగా, ఆత్మనః= తనకు, ఆత్మైవ= తానే, బన్ధుః= బంధువు, ఆత్మనః= తనకు, ఆత్మైవ= తానే, రిపుః= శత్రువు...

తా:— తన్నుతానే యుద్ధరించుకొనవలెను. తన్ను అధోగతిని బొందించుకొన గూడదు. ఏలయనగా, (ఇంద్రియమనంబులను జయించినచో) తనకు తానే బంధువున్ను, (జయింపనిచో) తనకుతానే శత్రువున్ను అగును.

వ్యాఖ్య:— ప్రతిజీవుడున్ను తన్నుతానే యుద్ధరించుకొనవలసినదిగా భగవానుడుద్బోధించుచున్నారు. గురువులు, శాస్త్రములు, దైవము దారిచూపుదురేకాని నడవవలసినది తానే. తనకాళ్ళతో తాను నడవవలెను. తనకండ్లతో తాను చూడవలెను. తన ఆకలిని తానే పోగొట్టుకొనవలెను.

'God helps those who help themselves'

అని పెద్దలు చెప్పునట్లు తమ్ముతాము ఉద్ధరించుకొనజూచువారికి మాత్రమే భగవానుడు సహాయముచేయును. సోమరులై, ఒకింతైనను ఇంద్రియనిగ్రహము, వైరాగ్యము లేక భోగపరాయణులై – 'దేవుడే మాకు మోక్షము నిప్పించు' ననుకొనుటగాని, 'గురువే తమను కైవల్యధామమునకు గొనిపోవు' ననుకొనుటగాని వెఱ్ఱి. భగవంతుడుగాని, శాస్త్రములుగాని, గురువులుగాని సోమరులకు, అకర్మణ్యులకు ఉచితముగ మోక్షమునకు ప్రవేశపత్రము (Passport) ను తీసియిచ్చుటకై కూర్చొనియున్నవారుకాదు. సామాన్యముగ ఒక చిన్నవస్తువును బజారులో కొనవలెననిన కొంతమూల్యమును చెల్లించ వలసివచ్చును. ఆ వస్తువుయొక్క విలువనుబట్టి దానిఖరీదున్ను అధికముగా నుండును. అట్టిచో మోక్షము, దుఃఖరాహిత్యము, జననమరణరూప బంధవిచ్ఛేదము, పరమానంద ప్రాప్తియను వస్తువు నభిలషించువాడు దానికెంత విలువను చెల్లింపవలసియుండును? సోమరిగానుండియున్నచో అది సాధ్యపడునా? ఎంతయో త్యాగము, ఎంతయో సాధన, ఎంతయో ఇంద్రియనిగ్రహము దానికి అవసరము. అట్టి అధ్యాత్మసాధనరూప మూల్యమును జీవుడు చెల్లించనిదే సాక్షాత్ పరమేశ్వరుడుకూడ జీవున కేమియు నొసంగజాలడు. కావున కొంతశ్రమపడవలెను. పెద్దలు బోధించిన మార్గమును అనుసరింపవలెను. తన్నుతానే యుద్ధరించుకొనవలెను. ఈసత్యమునే భగవాను డీశ్లోకమున స్పష్టముగ చెప్పివైచిరి.

మహాత్ములగువారు ఎంతయో శ్రమపడి కష్టములకోర్చి, శీతోష్ణాది ద్వంద్వములను సహించుచు ఎన్నియోవత్సరములు కఠోరములగు సాధనలను జేసి తమచిత్తమును, ఇంద్రియములను తామే నిగ్రహించుకొని ధన్యులైరి. అట్లే తక్కినవారున్ను ప్రయత్న పూర్వకముగ తమ చిత్తమును తామే వైరాగ్యబోధోపరతులద్వారా శుద్ధపఱచవలెను. అట్లు శుద్ధపడిన మనస్సే జనులను సంసారమను గోతినుండి పైకితీయగలదు. గురువు శిష్యునకుపదేశించుట సంప్రదాయమును పాలించుటకొఱకే కాని అసలు చేయవలసిన పనియంతయు శిష్యునిచేతిలోనే యున్నదని వసిష్ఠమునీంద్రులు శ్రీరామచంద్రునకు చెప్పియున్నారు. మనుజుడు తనరోగమునకు తానే మందుతిని ఎట్లు నయము చేసికొనుచున్నాడో, తన ఆకలిని తానే అన్నము భుజించి ఎట్లు తీర్చుకొనుచున్నాడో, అట్లే భవరోగపీడితుడగు జీవుడు తానే స్వయముగ సాధనజేసి తరించవలెను. 'ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానమ్' అనుదాని యర్థమిదియే.

మఱియు తన్నుతాను అధోగతిని బొందించకుండులాగున చూచుకొనవలెను. ప్రపంచములో తనయొక్క

ఉద్ధారకులు బంధుమిత్రాదులు కాదు; మఱెవ్వరునుగాదు. తనయొక్క శుద్ధమనస్సే తనయొక్క ఉద్ధారకుడు. విషయరాహిత్యముగల్గి, దృశ్యవాసనలెవ్వియు లేకుండు తన నిర్మలచిత్తమే తన యుద్ధారకుడు. అట్లే తనయొక్క మలినమనస్సే తనకు పతనమును గలుగజేయును గాన అదియే తన శత్రువు. మనస్సు, ఇంద్రియములు వశమందున్నచో అవియే బంధువులు. వశమందులేనిచో అవియే శత్రువులు – ఈ సత్యమునే భగవాను డీ శ్లోకమందును, రాబోవు శ్లోకమందును నిరూపించిరి.

సామాన్యముగ ప్రతివానికిని మనస్సునందు రెండు భాగములుండును. ఒకటి మంచి భాగము, మఱియొకటి చెడ్డభాగము. ఒకటి ధర్మమువైపు ఈడ్చునది, మఱియొకటి అధర్మమువైపు ఈడ్చునది. వీనిలో మొదటిదానిచే రెండవదానిని ప్రయత్నపూర్వకముగ నోడించి అద్దానిని ధర్మమువైపు త్రిప్పుకొనవలెను. ఇది పురుషప్రయత్నముచే సాధ్యపడును. ఈ ప్రకారముగ తన్ను తానుద్ధరించుకొనవలెను. బంధువు తనయందే కలడు. శత్రువు తనయందే కలడు. శుద్ధచిత్తమే బంధువు; వశీకృతమనస్సే బంధువు. కావున దానినే ఆశ్రయించవలెను. అది జీవునకు మహోపకారము చేయగలదు. అట్లే మలినచిత్తము, అవశీకృతమనస్సు తనకు శత్రువు. అది తనకు మహాపకారము చేయగలదు. బాహ్యశత్రువు ఈ జన్మయందు మాత్రము హింసింపగలడు. అంతఃశత్రువగు మలినచిత్తమో, జన్మజన్మాంతరము జీవుని వెంబడించి బాధించును. కావున అట్టి అంతఃశత్రువును ప్రయత్నముచే మొట్టమొదట తొలగించుకొని పరమశాంతి నొందవలెను.

'ఉద్ధరేత్' – (తన్ను తానుద్ధరించుకొనవలయును) అని చెప్పినందువలన జీవునకు ప్రారబ్ధమనునది అడ్డుగా నుండదనియు, తన్నుతానెల్లప్పుడును ఉద్ధరించుకొనుటకు వీలున్నదనియు బోధించినట్లైనది.

ప్ర:– ఈ సంసారమున జీవుని ఉద్ధరించువారెవరు?

ఉ:– తన్నుతానే యుద్ధరించుకొనవలెను. తన్ను అధోగతిని పొందించుకొనరాదు.

ప్ర:– మనుజునకు బంధువెవరు? శత్రు వెవరు?

ఉ:– తనకు తానే బంధువు (తన మనస్సును తాను జయించినచో), తనకు తానే శత్రువు (తన మనస్సును తాను జయించనచో).

అ॥ పై విషయమునే విపులీకరించుచున్నాడు –

6. బన్ధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్.

టీక:– *యేన* = ఎవనిచేత, *ఆత్మనైవ* = తనచేతనే (తన వివేకముచే), *ఆత్మా* = మనస్సు, *జితః* = జయింపబడినదో, *తస్య* = అట్టివాని, *ఆత్మా* = మనస్సు, *ఆత్మనః* = తనకు, *బన్ధుః* = బంధువు, *అనాత్మనస్తు* = మనస్సును జయింపనివానికైనచో, *ఆత్మా* = తన మనస్సే, *శత్రువత్* = శత్రువువలె, *శత్రుత్వే ఏవ* = అపకారమందే, *వర్తేత* = ప్రవర్తించును.

తా:– ఎవడు (వివేకవైరాగ్యాదులచే) తన మనస్సును తాను జయించుకొనునో, అట్టి జయింపబడిన మనస్సు తనకు బంధువుపగిది నుండును (ఉపకారము చేయును). జయింపనిచో, అదియే శత్రువుపగిది నుండును (అపకారముచేయును).

వ్యాఖ్య:– క్రిందటి శ్లోకమునందు సూక్ష్మముగ తెలిపిన యంశమునే ఇచట విశదముగ తెలియజేయుచున్నాడు. మనుజునకు బంధువు, శత్రువు, ఇరువురును తనయందేయున్నారు. జయింపబడిన మనస్సే బంధువు. అది జీవుని జనన మరణ సంసార సముద్రమునుండి యుద్ధరించును. శాంతిని గలుగజేయును. సచ్చిదానందాత్మను పొందింపజేయును. ఈ ప్రకారముగ అది జీవునకు మహత్తరమైన ఉపకారమును గలుగజేయుచున్నది. బాహ్యబంధువులు ఒకింత ఉపకారముచేసినను, స్నేహరాగాదుల మూలమున అధ్యాత్మమార్గమున అడ్డుగనే యుండుచున్నారు. లోనిబంధువగు సంయమ చిత్తమట్లుకాదు. అది మోక్షప్రాప్తిరూప శాశ్వత ఉపకారమునే చేయును. అట్లే జయింపబడని మనస్సు శత్రువుగ వ్యవహరించుననియు చెప్పబడినది. ఏలయనిన అది జీవుని భవారణ్యమున త్రోసివైచి, కామక్రోధాది ఘోరజంతువులకు బలియొసంగి జన్మజన్మాంతర మాతనిని నాశమొనర్చును. కావున జీవుడు ప్రయత్నపూర్వకముగ వివేకాదులచే తన మనస్సును జయించుకొని, శత్రువును మిత్రునిగా మార్చుకొని, బంధువుగ నొనర్చుకొని అతనిద్వారా ముక్తిధామమునుజేరి సుఖించవలెను.

ఆత్మా:– అను దానికి అర్థము కేవలము మనస్సనియేకాదు; ఇంద్రియములు, శరీరము – అనికూడ చెప్పవలయును.

ఆత్మానా జితః:– అని చెప్పుటవలన తన మనస్సును తానే జయించుకొనవలెనని స్పష్టమగుచున్నది.

ప్ర:– మనుజునకు బంధువెవడు?

ఉ:– తనచే స్వాధీనపఱచుకొనబడిన తన మనస్సే తనకు బంధువు.

ప్ర:– శత్రువెవడు?

ఉ:– అట్లు తనచే జయింపబడని తన మనస్సే తనకు శత్రువు.

అ॥ ఆ ప్రకారముగ దేహేంద్రియమనంబులను స్వాధీనపఱచుకొనుటవలన కలుగు ఫలితమును జెప్పుచున్నాడు –

7. జితాత్మనః ప్రశాన్తస్య పరమాత్మా సమాహితః
శీతోష్ణ సుఖదుఃఖేషు తథా మానావమానయోః.

టీక:– జితాత్మనః = జయింపబడిన మనస్సుకలవాడును, ప్రశాన్తస్య = పరమశాంతితో గూడినవాడునగు మనుజునకు, శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు = శీతోష్ణ, సుఖదుఃఖాది ద్వంద్వములందును, తథా = అటులనే, మానావమానయోః = మాన, అవమానములందును, పరమాత్మా = పరమాత్మ, సమాహితః = అనుభవమునందే యుండును నిలుకడజెందియుండును (లేక, ఆత్మ = మనస్సు, పరమ్ = మిక్కుటముగ, సమాహితః = ఆత్మానుభవమందే యుండును – అనియు చెప్పవచ్చును).

తా:– మనస్సును జయించినవాడును, పరమశాంతితో గూడినవాడునగు మనుజునకు శీతోష్ణ, సుఖదుఃఖాదులందును, అట్లే మానావమానములందును పరమాత్మానుభవము చెక్కుచెదరకనేయుండును. (లేక, అట్టివానికి శీతోష్ణాదులందును మనస్సు లెస్సగ ఆత్మానుభవమందేయుండును).

వ్యాఖ్య:– సామాన్యులయొక్క మనస్సు శీతోష్ణములు, సుఖదుఃఖములు, మానావమానములు తటస్థించినపుడు తలక్రిందులగుచుండును. అది తన సమత్వము (balance) ను పోగొట్టుకొని చపలమగుచుండును. సుఖముగలిగినపుడు పొంగిపోవుటయు, దుఃఖము కలిగినపుడు క్రుంగిపోవుటయు, అట్లే ఎవరైన తననుస్తోత్రముచేయునపుడు ఉబ్బిపోవుటయు, నిందించినపుడు దిగులునొందుటయు సంభవించుచుండును. ఈ ప్రకారముగ అజ్ఞానియగు జీవుడు ద్వంద్వములకు దాసుడై, వాని చెప్పుచేతలలో మెలగుచు, వాని దయాదాక్షిణ్యములపై బ్రతుకుచున్నాడు. కనుకనే ఒక్కక్షణకాలమైనను అతని చిత్తము నిలుకడలేక, శాంతినొందకున్నది. కాని మనస్సును, ఇంద్రియములను జయించినవానిస్థితి యట్లుండదు. అట్టి ఎన్ని ద్వంద్వములు తటస్థించినప్పటికిని అతని చిత్తము నిశ్చలముగను, ప్రశాంతముగను నున్నదై, పరమాత్మయందే నిలుకడ జెందియుండునని యిచట వచింపబడినది. సముద్రతరంగములుగాని, పిల్లవాయువులుగాని మహాపర్వతమును కదలింప జేయజాలనట్లు ఆయాసుఖదుఃఖాదులు జితమానసుని చలింపజేయజాలవు. ఆతడెల్లపుడు పరమాత్మయందే సుస్థితుడై మహత్తరశాంతి ననుభవించుచుండును. కావున అభ్యాసవైరాగ్య వివేకాదులద్వారా ఇంద్రియమనంబులనెట్లైనను జయించుట అతిముఖ్యమని ఈ శ్లోకముద్వారా తెలియుచున్నది.

కొందఱు 'ప్రశాన్తస్య' అను పదమును శీతోష్ణాదులకు అన్వయించి 'శీతోష్ణసుఖదుఃఖాదులందు చలించక పరమశాంతుడై యుండువానికి మనస్సు పరమాత్మానుభవమునందే యుండును' అని అర్థముచెప్పిరి. భావము అంతయు ఒకటే.

ప్ర:– ఎవనియొక్క చిత్తము శీతోష్ణాది ద్వంద్వములందు నిశ్చలముగ నుండును?

ఉ:– ఇంద్రియమనంబులను జయించినవానియొక్కయు, ప్రశాంతహృదయునియొక్కయు చిత్తము ద్వంద్వములందు నిశ్చలముగ నుండును.

ప్ర:– కావున మనోజయమువలన కలుగు గొప్పఫలితమేమి?

ఉ:– మనోజయము కలవాడు శీతోష్ణసుఖదుఃఖాది ద్వంద్వములందు చలింపక, సదా పరమాత్మయందే నిలుకడకలిగియుండును. తత్ఫలితముగ పరమశాంతినే ఎల్లపు డనుభవించుచుండును.

అ॥ అట్లు పరమాత్మయందు నిలుకడకలిగియున్నవాని లక్షణములను రెండు శ్లోకములద్వారా చెప్పుచున్నాడు –

8. జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేన్ద్రియః
యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్టాశ్మ కాంచనః.

టీక:– జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా = శాస్త్రజ్ఞానముచేతను, అనుభవజ్ఞానముచేతను తృప్తినొందిన మనస్సుగలవాడును, కూటస్థః = నిర్వికారుడు (చలింపజేయ నలవికానివాడు) ను, విజితేన్ద్రియః = ఇంద్రియములను లెస్సగ జయించినవాడును, సమలోష్టాశ్మకాంచనః = మట్టిగడ్డ, ఱాయి, బంగారము అనువానిని సమముగ జూచువాడును (అగు), యోగీ = యోగనిష్ఠుడు, యుక్తః = యోగారూఢుడు (ఆత్మానుభవముతోగూడినవాడు), ఇతి = అని, ఉచ్యతే = చెప్పబడును.

తా:– శాస్త్రజ్ఞాన, అనుభవజ్ఞానములచే తృప్తినొందిన మనస్సుగలవాడును, నిర్వికారుడును, ఇంద్రియములను లెస్సగ జయించినవాడును, మట్టిగడ్డ, ఱాయి, బంగారము అను మూడిటిని సమముగ జూచువాడునగు యోగి యోగారూఢుడని (ఆత్మానుభవయుక్తుడని) చెప్పబడును.

వ్యాఖ్య:– యోగమనగా కలయిక, జీవబ్రహ్మైక్యము. అట్టి ఐక్యమును గలిగించు ప్రయత్నమున్ను యోగమనియే చెప్పబడును. అట్టి ప్రయత్నము నాచరించువాడు యోగి. యోగులనేకులున్నను అందు ఆరూఢస్థితి నొందినవారు చాలయరుదు. అట్లు ఆరూఢస్థితినొందిన ఉత్తమయోగులయొక్క లక్షణములెవ్వియో ఈ శ్లోకమున వివరింపబడినవి. ఒకానొకడు పరిపక్వదశనొందెనా, లేదా యని ఈ గుఱుతులవలన తెలిసికొనవచ్చును.

అవి యేవియనిన – (1) జ్ఞాన, విజ్ఞానములచే తృప్తినొందుట

(2) కూటస్థుడై (నిర్వికారుడై) యుండుట

(3) ఇంద్రియములను లెస్సగ జయించుట

(4) మట్టిగడ్డ, ఱాయి, బంగారము – వీనిని సమముగ జూచుట

ఈ నాలుగు లక్షణములు సాధకునకు అత్యంతావశ్యకములు గనుక వానిని గుఱించి ఒకింత యోచించెదము –

(1) గీతయందు భగవాను డచటచట జ్ఞాన విజ్ఞానములను వేత్వేఱుగ చెప్పుకొనిపోవుట గమనించదగియున్నది. జ్ఞానమనగా శాస్త్రాదులద్వారా, గురూపదేశముద్వారా, పెద్దల బోధలద్వారా తత్త్వమిట్టిదియని తెలిసికొనుట. విజ్ఞానమనగా అట్టి తత్త్వమును పూర్ణముగ అనుభూత మొనర్చుకొనుట. జ్ఞానమనునది పాకశాస్త్రమును నేర్చుకొనుటవంటిది. విజ్ఞానము ఆ పాకశాస్త్రము అమలుపఱచి అన్నమువండి భుజించుట వంటిది. అపుడే ఆకలితీరును. రెండును అవసరములే. మున్ముందు పరమాత్మయొక్క తత్త్వమిట్టిదియని యెఱింగి ఆ పిదప దానిని సాక్షాత్కరించుకొనవలెను. మొదటిది జ్ఞానము, రెండవది విజ్ఞానము. జనులలో కొందఱు జ్ఞానమాత్రముతో తృప్తినొందుచున్నారు. అది చాలదనియు, విజ్ఞానమునుగూడ బడసి జ్ఞాన విజ్ఞానముల రెండిటితో తృప్తిని బడయవలెననియు, అట్టివాడే యోగారూఢుడనియు, ఉత్తమయోగియనియు నిచట వచింపబడినది. (లోకములో కొందఱు ధనమును, కొందఱు అధికారమును, మఱికొందఱు విషయభోగములను బొంది తృప్తిపడుచున్నారు. వీరందఱు తక్కువవారు. జ్ఞాన, విజ్ఞానములతో తృప్తినొందువాడే సర్వోత్తముడు.)

(2) ఇక రెండవ లక్షణము కూటస్థత్వము. అనగా నిశ్చలత్వము, నిర్వికారత్వము. కూటమనగా కంసాలియొక్క దాగిలి. దానిపై స్వర్ణకారు డెన్నియో ఆభరణములను తయారుచేసినను, అది నిశ్చలముగ, నిర్వికారముగ నుండును. అట్లే యెవని మనస్సు సుఖదుఃఖాదులు, లాభనష్టములు, మానావమానములు లెక్కలేనన్ని గలిగినను వికారమునొందక సమస్థితియందుండునో అతడే కూడస్థుడని చెప్పబడును. అట్టివాడే ఉత్తమయోగి; లేక కూటస్థుడనగా ఆత్మయనియు చెప్పవచ్చును. 'కూటస్థో ఽక్షర ఉచ్యతే' అని గీతయందొకచోట పేర్కొనబడియున్నది కదా! అట్టి కూటస్థాత్మతో ఏకత్వము నొందినవాడే యోగారూఢుడని యర్థము.

(3) మూడవలక్షణము విజితేంద్రియత్వము. అనగా ఇంద్రియ, మనంబులను జయించుట.

'జితేంద్రియః' అనిచెప్పక 'విజితేంద్రియః' అని చెప్పుటవలన ఇంద్రియములను బాగుగ నిగ్రహించవలెనని భావము. వాసనలు ఏ మాత్రము శేషించియున్నను అవి తిరిగి సాధకుని రెచ్చగొట్టగలవు గనుక వానిని సమూలముగ ద్రుంచివైచి ఇంద్రియమనంబులను పరిపూర్ణముగ అదుపులోనుంచుకొనువాడే విజితేంద్రియుడు. ఇక్కార్యమున తత్త్వవిచారణ చక్కగ సహాయపడగలదు. కావున వివేకవైరాగ్యాదులచే ఇంద్రియములను లెస్సగ నిగ్రహించి యోగారూఢత్వము నొందవలయును.

(4) ఇక యోగారూఢుని నాల్గవలక్షణము సమదృష్టి. మట్టిగడ్డ, ఱాయి, బంగారము వీనిని సమముగజూచుట. మట్టిని, రాతిని సమముగ జూచుటలో ఏ కష్టమున్ను లేదు. కాని ఱాతిని బంగారమును సమముగజూచుటలో ప్రయాసముకలదు. కొన్ని ఉపాయములచేత అట్టిస్థితి చేకూరగలదు. అవియేవియనిన -

(1) ఈ ప్రపంచమున సమస్తపదార్థములున్ను పంచభూతములయొక్క వికారములే అయియున్నవి. చెట్టు, పుట్ట, సూర్యుడు, చంద్రుడు, దేహము, ఱాయి, బంగారము - అన్నియు పంచభూతాత్మకములే. ఈ సత్యమును బాగుగ నెఱిగిన విజ్ఞానికి ప్రపంచములో ఏ వస్తువునుజూచినను వెంటనే వాని యధిష్ఠానములగు పృథివ్యాది పంచభూతములుకాని, లేక పంచభూతములకు ఆధారమగు పరమాత్మకాని జ్ఞప్తికివచ్చుటవలన వానియందు సమత్వమునే వీక్షించును. (2) ఈ ప్రపంచమున ఒక వస్తువునందు విలువను, మఱియొక వస్తువునందు విలువలేమిని కల్పించినది వారివారి మనస్సే. మట్టి అధికముగ లభించుటచే దానికి మూల్యరాహిత్యమున్ను, బంగారు తక్కువగ లభించుటచే దానికి గొప్ప మూల్యమున్ను మనస్సే కల్పించినది. చంటిపిల్లవానియెదుట బంగారు పెట్టినచో అట్టి మనఃకల్పన లేనందున దాని నాతడు లెక్కసేయకుండును. అట్లే జ్ఞానికి భేద జనకమగు మనఃకల్పన లేనందువలన మట్టి, ఱాయి, బంగారు అను మూడువస్తువులేకాక, సమస్తపదార్థములును అతనికి సమముగనే తోచును. (3) ఆరూఢస్థితిని బడసినయోగికి బ్రహ్మము (ఆత్మ) ఒకటియే సత్యముగను దృశ్యమంతయు స్వప్నమువలె మిథ్యగను తోచును. కావున లేని ఈ జగత్తునందు ఒకటి అల్పమేమి? ఒకటి అధికమేమి? స్వప్నమందు రాజు, సామాన్యపౌరుడు ఒకటియే యగునట్లు ఉత్తమయోగికి ఱాయి, బంగారు మొదలైన మిథ్యారూపదృశ్యవస్తువు లన్నింటి యందును సమత్వమే గోచరించును. (4) ఆత్మప్రాప్తికి మట్టి ఉపయోగింపదు. అట్లే బంగారుమున్ను ఉపయోగపడదు. ఈ సత్యమెఱిగినందువలన యోగిదృష్టిలో ఆ రెండును సమముగనేయుండును.

ప్ర:- ఆరూఢస్థితినొందిన ఉత్తమయోగియొక్క లక్షణములెవ్వి?

ఉ:- (1) శాస్త్రజ్ఞాన, అనుభవజ్ఞానములు రెండును గలిగి, వానిచే తృప్తినొందియుండుట.

(2) నిర్వికారుడై (కూటస్థుడై) యుండుట.

(3) ఇంద్రియ మనంబులను లెస్సగ జయించుట.

అ॥ చివఱిలక్షణమగు అట్టి సమదృష్టినే ఇంకను వివరించి చెప్పుచున్నాడు -

9. సుహృన్మిత్రార్యుదాసీన మధ్యస్థ ద్వేష్య బన్ధుషు
సాధుష్వపి చ పాపేషు సమబుద్ధి ర్విశిష్యతే.

టీక:- సుహృత్ = ప్రతిఫలమును గోరక ఉపకారము చేయువారియందు, మిత్ర = ప్రతిఫలము గలుగునని తలంచి ఉపకారము చేయువారియందు, అరి = శత్రువులందు, ఉదాసీన = తటస్థులయందు,

మధ్యస్థ = మధ్యవర్తులయందు, ద్వేష్య = ద్వేషింపబడదగినవారియందు (విరోధులందు), బన్ధుషు = బంధువులందు, సాధుషు అపి = సజ్జనులయందును, పాపేషు చ = పాపులందును, సమబుద్ధిః = సమభావముగలవాడు, విశిష్యతే = శ్రేష్ఠుడగుచున్నాడు.

తా:– ప్రత్యుపకారమును గోరకయే మేలొనర్చువారియందు, ప్రతిఫలమునుగోరి మేలు చేయువారియందు, శత్రువులందు, తటస్థులందు, మధ్యవర్తులందు, ద్వేషింపబడదగిన వారియందు (విరోధులందు), బంధువులందు, సజ్జనులందు, పాపులందు, సమభావము గల్గియుండువాడే శ్రేష్ఠుడు.

వ్యాఖ్య:– మనుజులలో ఎవడుత్తముడో ఈ శ్లోకమందు తెలుపబడినది. సామాన్యముగ జనులలో ఎవడైన ఎక్కువ ధనమునుగాని, సౌందర్యముగాని, లౌకిక విద్యగాని గలిగియున్నచో అతడు గొప్పవాడని జనులు తలంచుదురు. కాని భగవంతు డటుల చెప్పలేదు. ఎవడు సర్వజీవలయెడల సమబుద్ధిగలిగియుండునో అతడే శ్రేష్ఠుడని నుడివిరి. ఆ సర్వజీవులందు కొందఱినిమాత్ర మిచట పేర్కొనిరి. వారిని మూడు వర్గములుగ విభజించవచ్చును.

(1) సుహృత్తు, మిత్రుడు, బంధువు, సాధువు – అను వీరు నలుగురును ఒక తెగ (2) మధ్యస్థుడు, ఉదాసీనుడు – అను వీరిద్దరు ఒక తెగ (3) శత్రువు, ద్వేషి, పాపి – అను వీరుముగ్వురును ఒక తెగ. ఇందు మొదటితరగతివారు ఉపకారముచేయువారు. రెండవతరగతివారు ఉపకారముగాని అపకారముగాని చేయనివారు; మూడవతరగతివారు కేవలము అపకారమేచేయువారు. వీరిలో మొదటి తెగవారిపై జనులకు సహజముగ ప్రీతియు, రెండవవారిపై తటస్థభావమున్ను, మూడవవారిపై ద్వేషమున్ను గలుగును. కాని ఉత్తమయోగికి వీరిముగ్వురి పైనను సమభావమేయుండును. కారణమేమనగా అధమునకు ఒక వ్యక్తిని చూడగనే, దేహభావముమాత్రము గల్గుచుండును. అతడు తెల్లవాడా నల్లవాడాయని, కురూపియా, సుందరుడాయని యాతడు పరికించుచుండును. అతనికి దేహదృష్టిమాత్రముండును. మధ్యముడు ఒకవ్యక్తినిజూడగనే అతనివిద్య, తెలివి మున్నగువానిని వీక్షించును. ఇతనిది మనోదృష్టి. కాని ఉత్తముడు ఒక వ్యక్తిని జూడగనే అతని ఆత్మనుమాత్రము పరికించును. అతనిది ఆత్మదృష్టి. వ్యక్తియొక్క దేహముపైగాని, మనస్సుపైగాని అతనిదృష్టిపడదు. సర్వభూతములందును ఆత్మ ఒకటియే కనుక, అతని దృష్టియందు శత్రు మిత్ర ఉదాసీనులందఱును సమముగనే కన్పించుదురు. విభక్తమగు ప్రపంచమునందు అవిభక్తత్వమునే యాతడు గాంచును. కావున అట్టివాడు సర్వశ్రేష్ఠుడని యిట వచింపబడినది. ఇక్కారణమున ప్రతిజీవియు ఉత్తమస్థితిని బొందుటకై ప్రయత్నపూర్వకముగ దేహభావనను, మనోభావనను తగ్గించుకొని ఆత్మభావననే పెంపొందించుకొనుచు నుండవలెను. అపుడే యాతనికి సమబుద్ధియుదయింప జనులలో సర్వోత్తముడై వెలయుచుండును.

ప్ర:– మనుజులలో ఉత్తముడెవడు?

ఉ:– శత్రు మిత్ర ఉదాసీనులందు సమబుద్ధికలవాడే ఉత్తముడు.

అ॥ అట్టి యోగారూఢదశ నొందుటకై భగవత్సాక్షాత్కారమునకై ధ్యానయోగమును వివరింపదలంచి మొట్టమొదట ధ్యానపద్ధతిని గూర్చి తెలియజేయుచున్నాడు –

10. యోగీ యుఞ్జీత సతతమాత్మానం రహసి స్థితః
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీ రపరిగ్రహః.

టీక:– యోగీ = యోగియగువాడు, రహసి = ఏకాంతప్రదేశమున, స్థితః = ఉన్నవాడై, ఏకాకీ = ఒంటరిగనుండి, యతచిత్తాత్మా = స్వాధీన మొనర్పబడిన మనోబుద్ధీంద్రియ దేహములుగలవాడై, నిరాశీః = ఆశలేనివాడై, అపరిగ్రహః = ఇతరులనుండి యేమియు స్వీకరింపక, సతతమ్ = ఎల్లపుడును, ఆత్మానమ్ = మనస్సును, యుఞ్జీత = ఆత్మయందు నెలకొల్పవలెను (లయ మొనర్పవలెను).

తా:– (ధ్యానయోగమునభ్యసించు) యోగి ఏకాంతప్రదేశమున ఒంటరిగ నున్నవాడై మనస్సును, దేహేంద్రియములను స్వాధీనమొనర్చుకొని, ఆశలేనివాడై, ఒరులనుండి యేమియు స్వీకరింపక ఎల్లపుడును మనస్సును ఆత్మయందే నెలకొల్పుచుండవలెను. (లయ మొనర్చుచుండవలెను).

వ్యాఖ్య:– ఇది మొదలుకొని ఇక ధ్యానాభ్యాసము నెట్లుచేయవలెనో ఆ పద్ధతి నంతను పూసగ్రుచ్చినట్లు భగవాను డిచట తెలియజేయుచున్నాడు. ఇచట యోగియనగా పూర్ణత్వమునొందినవాడు కాదనియు, పరమార్థసాధకుడు మాత్రమే యనియు గ్రహించవలెను. ధ్యానాభ్యాసియని అర్థము. అట్టివాడు ధ్యానమందు పరిపక్వతనొందుటకై ఐదు నియమములను పాటించవలెనని చెప్పబడినది. అవియేవియనిన – (1) ఏకాంత స్థలమును సేవించుట (2) ఒంటరిగ ధ్యానించుట (3) ఇంద్రియములను, మనస్సును దేహమును నిగ్రహించుట (4) ఆశ లేకుండుట (5) వస్తువులను పరిగ్రహించకుండుట.

ఈ ఐదు నియమములను చక్కగపాలించి సాధకుడు ఆత్మధ్యానమందే నిరంతరము కాలము గడుపుచుండవలెను.

"రహసి" – ధ్యానము చేయునపుడు బహిరంగస్థలమున కూర్చుండరాదు. అట్లు చేసినచో విక్షేపముకలుగును. ధ్యానము చేయుట ఒకరిమెప్పుకొఱకుగాదు. మఱియొకరు చూడవలెననికాదు. ధ్యానమనునది భక్తునకు భగవంతునకు ఇరువురకు మధ్యగల సంబంధమేయగును. కాబట్టి ఏకాంతస్థలమునే ఆశ్రయించవలసినదిగా నిటచెప్పబడినది. కనుకనే పూర్వకాలమున ఋషులు, మునులు, తాపసులు తమ ధ్యానానుష్ఠానములు నిరాటంకముగ జరుగుటకుగాను పర్వతగుహలను, నదీతీరములను, అరణ్యప్రదేశములను ఎన్నుకొనిరి. అచట విక్షేపజనకశక్తులెవ్వియు లేకుండుటయేకాక ప్రకృతిరమణీయత్వముచే చిత్తమునకాహ్లాదమున్ను జనించును. అయితే గృహస్థులగువారు అట్టి యేకాంతప్రదేశమును తమ గృహమందును కల్పించుకొనవచ్చును. తమయింటిలో ప్రత్యేకముగ ఒకగదిని జపధ్యానపూజాదులకై వినియోగించి, అందితరుల నెవ్వరిని రానీయక, మహనీయుల పటములను పెట్టి పుష్పధూపదీపాదులతో నలంకరించి శుచిగనుంచుకొనవచ్చును. అప్పుడదియు ఏకాంతస్థలమేకాగలదు. అట్లుకాక 'రహసి' అను పదమునకు కొండగుహ, నదీతీరము, అరణ్యము అనిమాత్రమే అర్థము చెప్పినచో దాదాపు ప్రపంచములో నూటికి తొంబదిమందికిపైగా నున్నట్టి గృహస్థులందఱున్ను భగవానుడు సూచించిన ఈ ధ్యానస్థలమును ఆశ్రయించుటకు వీలులేకుండెడిది.

ఈ ప్రకారము ఏకాంతస్థలమును సేవించినను అచ్చోట నలుగుర్లైదుగురుగాని, పదిమందిగానిగూడి ఒకచోట ధ్యానింపరాదు. ఒంటరిగమాత్రమే ధ్యానింపవలెను. కనుకనే "ఏకాకీ" యని చెప్పబడినది. ఇద్దరుముగ్గురు చేరినచో ధ్యానకాలమున మనస్సునకు విక్షేపము కలుగవచ్చును. లోకాభిరామాయణములున్ను వారిలో ప్రారంభము కావచ్చును. "ఏక్ నిరంజన్, దో గడబడ్" అను వాక్యము నందఱు నెఱిగినదేకదా! ఇవ్విధముగ స్థలనిర్ణయముచేసికొని మితాహారాదులద్వారా దేహమును, భక్తివైరాగ్యవిచారణాదులద్వారా ఇంద్రియమనంబులను నిగ్రహించి, దృశ్యపదార్థములపై ఆశను విడనాడవలెను. ఎందుకనగా, ఒక్కదానిపైనను

ఆశగలిగినచో వెంటనే మనస్సు దానినే చింతించుచుండుట వలన, భగవద్ధ్యానమునకు అంతరాయముకలుగును. ఆశ గొప్ప పిశాచమువంటిది. దానిని విచారణచే హృదయమునుండి పెకలించివేయవలెను. మఱియు ధ్యానయోగి (దేహధారణకువలసినతప్ప) ఒరులనుండి ఏ వస్తువును పరిగ్రహింపరాదు. పరిగ్రహముచే మనుజునకు పుణ్యము క్షయించుచుండును. ఒరుల కర్మయు తనకు తగుల్కొనుచుండును. మఱియు ఆ యా వస్తువులయొక్క యోగక్షేమములనుగూర్చియే మనస్సు అహర్నిశము ఆలోచించుచుండును. కాబట్టి యిదియంతయు సాధకునకు బంధకరమని తలంచి పెద్దలు అపరిగ్రహనియమమును ఏర్పఱచిరి.

ఇవ్విధముగ పైనదెల్పిన ఐదునియమములను పాటించి సాధకుడు నిరంతరము తన చిత్తమును ఆత్మయందే నెలకొల్పుచుండవలెను. ఏదియో ఒకానొక సమయమునందు మాత్రమే కాదు; నిరంతరమున్ను. కనుకనే 'సతతం' అను పదము చేర్చబడినది. 'నాస్తి జాగరతో భయమ్' అనునట్లు నిరంతరము భగవద్విషయమున జాగరూకులుగనున్నచో కామాది విరుద్ధశక్తులు లోనికి ప్రవేశింపజాలవు. ఎల్లపుడు మేలుకొనియుండినచో దొంగలు లోనికిరారుకదా! దీపమెల్లపుడు వెలుగుచుండినచో చీకటి ప్రవేశింపదుకదా!

ప్ర:– యోగాభ్యాసి యెట్టినియమములు కలిగియుండవలెను?

ఉ:– (1) ఏకాంతస్థలము నాశ్రయించవలెను. (2) ఏకాకియై ధ్యానమొనర్పవలెను. (3) దేహేంద్రియమనంబులను స్వాధీనమందుంచుకొనవలెను. (4) ఆశ లేకుండవలెను (5) అపరిగ్రహనియమము (ఒరులనుండి దేనిని స్వీకరింపకుండుట) ను శీలించవలెను.

ప్ర:– ఇట్టి నియమముగల్గి సాధకు డేమి చేయవలెను?

ఉ:– తన చిత్తమును నిరంతరము ఆత్మయందే లయమొనర్చుచుండవలెను. అనగా ఆత్మధ్యానమును శీలించుచుండవలెను.

అ॥ ధ్యానమునకు తగినచోటు, ఆసనము, కూర్చొనుపద్ధతి, ధ్యానక్రమము చెప్పుచున్నాడు –

11. శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చేలాజినకుశోత్తరమ్★.

12. తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేన్ద్రియక్రియః
ఉపవిశ్యాసనే యుఞ్జ్యాద్యోగ మాత్మవిశుద్ధయే.

టీక:– శుచౌ = పరిశుద్ధమైన, దేశే = స్థలమునందు, న అత్యుచ్ఛ్రితమ్ = మిక్కిలి యెత్తుగా నుండనిదియు, న అతినీచమ్ = మిక్కిలి పల్లముగా (పొట్టిగా) నుండనిదియు, చేలాజినకుశోత్తరమ్ = క్రింద దర్భాసనము, దానిపైన చర్మము (జింకచర్మము లేక పులిచర్మము), దానిపైన వస్త్రము గలదియు, స్థిరమ్ = కదలనిదియు (అగు), ఆసనమ్ = ఆసనమును (పీఠమును), ఆత్మనః = తనకొఱకు, ప్రతిష్ఠాప్య = వేసికొని, తత్ర ఆసనే = ఆ యాసనముపై, ఉపవిశ్య = కూర్చుండి, మనః = మనస్సును, ఏకాగ్రమ్ = ఏకాగ్రముగ (నిశ్చలముగ), కృత్వా = చేసి, యతచిత్తేన్ద్రియక్రియః = ఇంద్రియమనోవ్యాపారములను అరికట్టి (స్వాధీనపఱచుకొని),

★ చైలాజినకుశోత్తరమ్ – (పాఠాన్తరము)

ఆత్మవిశుద్ధయే = అంతఃకరణశుద్ధికొఱకు, యోగమ్ = పరమాత్మ ధ్యానమును, యుఞ్జ్యాత్ = అభ్యసింపవలయును.

తా:– పరిశుద్ధమైన చోటునందు మిక్కిలి యెత్తుగా నుండనిదియు, మిక్కిలి పొట్టిగా నుండనిదియు, క్రింది దర్భాసనము, దానిపై చర్మము (జింక చర్మము లేక పులి చర్మము), దానిపైన వస్త్రముగలదియు, కదలకనుండునదియు నగు ఆసనము (పీఠము)ను వేసికొని, దానిపైగూర్చుండి, మనస్సును ఏకాగ్రపఱచి, ఇంద్రియమనోవ్యాపారములను అరికట్టి (స్వాధీనపఱచుకొని) అంతఃకరణశుద్ధికొఱకు (పరమాత్మ) ధ్యానము నభ్యసింపవలయును.

వ్యాఖ్య:– ధ్యానము చేయునపుడు ఎచట కూర్చొనవలయునో, ఎట్లు కూర్చొనవలయునో, ఏమి చేయవలెనో ఆపద్ధతియంతయు నిచట చెప్పబడుచున్నది. భగవద్గీత యొక్క గొప్పతన మిచటనేయున్నది. సాధకునకు వలసిన చిన్న విషయము మొదలుకొని పెద్దవిషయమువఱకు అన్నిటిని కూలంకషముగ గీత చర్చించివేసినది. మొట్టమొదట ధ్యానమునకై కూర్చొనవలసినచోటు పరిశుభ్రముగానుండవలెనని వచింపబడినది. 'శుచౌ దేశే' అని చెప్పినందువలన ధ్యాననిష్ఠకై ఏదేశమునకు పోనక్కఱలేదని, శుభ్రప్రదేశముండినచాలుననియు తెలియుచున్నది. తానుధ్యానించుచోటు ఏకాంతముగను, పరిశుభ్రముగను నున్నచో అదియే ధ్యానమునకు అనువైనచోటగును. శుభ్రతనుగూర్చి భగవాను డెట్లు నొక్కి చెప్పిరో గమనించదగియున్నది. కొందఱు 'చోటు ఎట్లున్న నేమి, మనస్సుగదా ప్రధానము' అని చెప్పుదురు. మనస్సే ప్రధానమైనప్పటికిని, పరిసరము నిర్మలముగానున్నపుడే ఆ మనస్సు ఊర్ధ్వముఖముగ జనుచుండును. ఉన్నత పవిత్రభావము లత్తఱి కలుగుచుండును. మలినప్రదేశముయొక్క ప్రభావము సాధకుని మనస్సుపైకూడ పడుచుండును. మహనీయులగువారు తమ మనస్సు నెంత పవిత్రముగా నుంచుకొందురో, అంతపవిత్రముగ తమదేహమును, తమవాక్కును, తాముండు ప్రదేశమునుగూడ నుంచుకొందురు. వారి శుద్ధత్వము అన్నిటియందును ప్రతిబింబించుచుండును. కావున సాధకులు తాము ధ్యానించుచోటును బాగుగ ఊడ్చి, గోమయముచే నలికి, శుభ్రపఱచవలెను.

ధ్యానాభ్యాసి తాను కూర్చొనుచోటుగాని, పీటగాని ఎక్కువ ఎత్తుగాగాని, ఎక్కువ పల్లముగాగాని యుండరాదని భగవానుడు వచించిరి. కారణమేమనగా, మిక్కిలి ఎత్తుగా నున్నచో, ధ్యానమునందెపుడైనమైకము (తమస్సు) కలిగినయెడల క్రింద పడిపోగలడు. అట్లే మిక్కిలి పల్లముగానున్నచో నీరు, క్రిమికీటకాదులు చేరవచ్చును. కావున మితమైన ఎత్తులోనున్న అరుగుపైగాని, పీటపైగాని కూర్చొని ధ్యానముచేయుట ఉత్తమమని చెప్పబడినది. అచ్చోట గరుకుగానున్నచో బాధ కలుగును. కావున, దానిపై దర్భాసనమువైచి, దానిపై జింకచర్మమును (లేక వ్యాఘ్రాజినమును) పరచి, దానిపైనొక వస్త్రమును వేసికొని కూర్చొనవలయును. మొత్తము ఆసనమంతయు ఏ మాత్రము కదలక, సమముగా స్థిరముగ నుండవలెను. ఒక 'ఇంజను'ను నేలపై స్థాపించునపుడు నేల చదరముగా, గట్టిగనున్నదో, లేదో బాగుగ విచారించుదురుగదా! అట్లే ధ్యానాభ్యాసి కూర్చుండు ఆసనమున్ను కదలకనున్నచో ధ్యానము నిరాటంకముగ జరుగగలదు. ఏ ప్రకారము కూర్చుండవలెనను ప్రశ్న వచ్చినపుడు, ఫలాని ఆసనమును వేసికొని – అని చెప్పక స్థిరమైన ఆసనమును మాత్రము (స్థిరమాసనమ్) వేసికొనుమనియే గీతాచార్యులు చెప్పిరి. అనగా వారివారి అనుకూలమునుబట్టి పద్మాసనముగాని, సిద్ధాసనముగాని, లేక మఱియొక ఆసనముగాని, ఏది వారికి స్థిరముగ చాలసేపు కూర్చుండుటకు వీలుగనుండునో దానినే అవలంబించవచ్చునని పేర్కొనబడినది. పతంజలియు ఈ సందర్భమున

'స్థిరసుఖమాసనమ్' అనియే చెప్పిరి. అనగా ఏ ఆసనము సాధకునకు సుఖముగను, స్థిరముగను నుండునో దానినే వేసికొనవచ్చునని బోధించిరి.

ఈ ప్రకారముగ ఆసనముపైకూర్చుండి తదుపరి సాధకుడు ఇంద్రియ మనోవృత్తులను బహిర్ముఖములుగ పోనీయక, అరికట్టి వానిని అంతర్ముఖములుగజేసికొని పరమాత్మ ధ్యానమందు నెలకొల్పవలెను. మనస్సును ప్రాపంచికవస్తువులపైకి విస్తరింపకుండ నిరోధించి దైవమందే ఏకాగ్రపఱచవలెను. ఏకాగ్రత (Concentration) యందు గొప్పశక్తికలదు. సామాన్యములగు సూర్యకిరణములు భూతద్దముగుండా ప్రసరించినపుడు ఒకేస్థానమున కేంద్రీభూతములుకాగా, గొప్ప ఉష్ణశక్తి వానికి జనింప క్రిందనున్న కాగితము మున్నగు వానినిగూడ కాల్చివేయునుగదా! అట్లే మనస్సుయొక్క శక్తులన్నిటిని ప్రాపంచిక పదార్థములనుండి మరలించి ఒకదైవము (ఆత్మ) పైననే ఏకాగ్రమొనర్చినచో అఖండశక్తి ప్రాదుర్భవించి అజ్ఞానపటలమును భస్మీభూతమొనర్చి వేయగలదు.

ఇవ్విధముగ మనస్సును ఏకాగ్రపఱచి అంతఃకరణశుద్ధికొఱకై ధ్యానమును ఉపక్రమింపవలెను. ఏలయనగా అట్టి హృదయనైర్మల్యము, అంతఃకరణశుద్ధి ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు అత్యవసరము. నిర్మలహృదయమందే ఆత్మోదయముకాగలదు.

పైశ్లోకమున 'అజినము' అని చెప్పినచోట జింక మొదలైనవానిని చంపి చర్మము తేవలెనని యర్థముకాదు. మరణించిన ఆ యా జంతువులయొక్క చర్మములను వాడుకొనవచ్చుననియే భావము. లేనిచో హింసాదోషము ఆవరించగలదు.

ప్ర:– ధ్యానాభ్యాసి మొట్టమొదట శీలించవలసిన పద్ధతు లెవ్వి?

ఉ:– (1) ధ్యానమునకై నిర్మలమైనచోటును ఎంచుకొనవలెను. లేక, తానుండుచోటునైన పరిశుభ్రము చేయవలెను. (2) మిగుల ఎత్తైనట్టి, లేక,పల్లముగనున్నట్టి చోటునందు కూర్చొనరాదు. (3) కూర్చొనునపుడు క్రింద దర్భాసనము, దానిపై చర్మము, దానిపై వస్త్రము వేసికొనవలెను. (4) కూర్చొనుపీఠము కదలరాదు. మఱియు ఏ ఆసనముపై కూర్చొనిన తాను స్థిరముగ సుఖముగ నుండగలడో దానినే వేసికొనవలెను. (5) ఇంద్రియ, మనోవృత్తులను నిగ్రహించవలెను. (6) మనస్సును ఏకాగ్రపఱచవలెను.

ప్ర:– ఎందులకీ ధ్యానమును చేయవలెను?

ఉ:– హృదయశుద్ధికొఱకు, అంతఃకరణముయొక్క నిర్మలత్వముకొఱకు. నిర్మలాంతః కరణముననే (శుద్ధహృదయమున) పరమాత్మ సాక్షాత్కరించునుగదా!

అ॥ ధ్యానాభ్యాసి ఎట్లు కూర్చొనవలెనో, దృష్టి యెచట నిలుపవలెనో చెప్పుచున్నాడు –

13. సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్.

14. ప్రశాన్తాత్మా విగతభీ ర్బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః
మనస్సంయమ్య మచ్చిత్తో యుక్త ఆసీత మత్పరః.

టీక:– కాయశిరోగ్రీవమ్ = శరీరము, శిరస్సు, కంఠము, సమమ్ = సమముగాను, అచలమ్ = కదలకుండగను, ధారయన్ = నిలుపుచు, స్థిరః = స్థిరముగనున్నవాడై, దిశః చ = దిక్కులనుగూడ, అనవలోకయన్ = చూడక, స్వమ్ = తనయొక్క, నాసికాగ్రమ్ = ముక్కుకొనను, సంప్రేక్ష్య = దృష్టినుంచి, ప్రశాన్తాత్మా = మిక్కిలిశాంతమైన అంతఃకరణముకలవాడును, విగతభీః = భయమువీడినవాడును, బ్రహ్మచారివ్రతే = బ్రహ్మచర్యవ్రతమందు, స్థితః = ఉన్నవాడును (అయి), మనః = మనస్సును, సంయమ్య = బాగుగ నిగ్రహించి (స్వాధీనపఱచుకొని), మచ్చిత్తః = నా యందు చిత్తముగలవాడును, మత్పరః = నేనే పరమగతియని నమ్మినవాడును (నన్నే ధ్యానించువాడును), యుక్తః = సమాధియుక్తుడును (అయి), ఆసీత = ఉండవలెను.

తా:– (ధ్యానముచేయువాడు) శరీరము, శిరస్సు, కంఠము సమముగ (తిన్నగ) నిలిపి, కదలక, స్థిరముగ నున్నవాడై, దిక్కులను జూడక, నాసికాగ్రమును వీక్షించుచు, ప్రశాంతహృదయుడై, నిర్భయచేతస్కుడై, బ్రహ్మచర్యవ్రతనిష్ఠగలిగి, మనస్సును బాగుగ నిగ్రహించి, నాయందు చిత్తముగలవాడై, నన్నే పరమగతిగనమ్మి, సమాధి (ధ్యాన) యుక్తుడై యుండవలెను.

వ్యాఖ్య:– ధ్యానము చేయువాడు ఆసనముపైగూర్చుండి శరీరము, కంఠము, శిరస్సు - అను ఈ మూడింటిని సమముగ నిలిపి, అనగా ఏ మాత్రము వంగకుండ నిటారుగ నుంచవలెనని తెలుపబడినది. ఏలయనిన, ఆ మూడును తిన్నగ నున్నపుడు మాత్రమే సుషుమ్నానాడిగుండా కుండలినీశక్తి అవిచ్ఛిన్నముగ సహస్రారమునకు ప్రవహించుటకు వీలుండును. అపుడుమాత్రమే సాధకునకు గొప్పగొప్ప పరమార్థానుభవములు గలుగుచుండును. మిలటరీవారు, పోలీసువారు కవాతుచేయునపుడు, నడచునపుడు ఏవిధముగ పైమూడు అంగములను సమముగ నిలుపుదురో, అట్లే ధ్యానాభ్యాసియు ప్రవర్తించి, నిశ్చలముగ గూర్చొని ధ్యానించవలెను. 'స్థిరః' అని చెప్పినందువలన ధ్యానకాలమున మధ్యమధ్య లేవక ధ్యానము సమాప్తియగువఱకు నిశ్చలముగ కూర్చొని యుండవలెనని భావము.

అట్లు నిశ్చలముగ కూర్చొని, దృష్టిని నలువైపుల బ్రసరింపక, దిక్కులు చూడక ధ్యానమగ్నుడు కావలయును. దిక్కులుచూచినచో 'అదియేమి, వారెవరు –' మున్నగు సంకల్పములుదయించి విక్షేపముజనించును, గావున ధ్యానకాలమున దిక్కులు చూడరాదని హెచ్చరింపబడెను. ఈ ప్రకారముగ దృష్టిని బాహ్యమునుండి మరలించి ఇటునటు చెదరనీయక తనయొక్క నాసికాగ్రము (ముక్కుకొన)పై నిలిపి ధ్యానముపక్రమింపవలెను. దీనినే 'భూచరీ' ముద్ర యందురు. అట్లు దృష్టిని అచ్చోటనిలిపినయెడల మనస్సు క్రమముగ నిశ్చలము కాగలదు. కొందఱు దృష్టిని భ్రూమధ్యమున నిలుపుదురు. మఱికొందఱు హృదయస్థానమునను, కొందఱు సహస్రారమునను వారివారి అనుకూలతను బట్టి ఆ యా స్థానమును నిర్ణయించుకొనవచ్చును. ప్రారంభదశలో కండ్లు పూర్తిగ తెఱచిన దృశ్యవస్తువులు గోచరించునుగాన, పూర్తిగ మూసినచో నిద్రవచ్చు ప్రమాదముకలదు. కావున, అర్థనిమీలితనేత్రుడై నాసికాగ్రాదిస్థానములందు దృష్టిని నిలిపి ధ్యానించినచో ధ్యానము చక్కగ కొనసాగగలదు. ధ్యానసమయమున దృశ్యమువలన విక్షేపము కలుగకుండ జేయుటకేకాబోలు భగవానుడు కంటికి ఱెప్పయను తలుపు నేర్పాటు చేసియున్నారు. ఇక ఏ ఇంద్రియమునకును అట్టి తలుపులేదు. ఆహో! జీవరాసులపై భగవానున కెంతటి కరుణ!

ఈ ప్రకారముగ ధ్యానకాలమున దృష్టిని బాహ్యమునుండి ప్రత్యాహారమొనర్చి, అంతర్ముఖముగజేసి, ఒకచోట ఏకాగ్రముగ నిలిపి, పరమాత్మయే పరమగతియని నమ్మి, వారినే ధ్యానించవలెను. 'నాయందే

చిత్తముంచి నన్నే ధ్యానించవలెన'ని ఇట శ్రీకృష్ణపరమాత్మ నుడివిరి. శ్రీకృష్ణమూర్తి సర్వజీవుల హృదయాంతరాళములందు బుద్ధికి సాక్షిగవెలయునట్టి ఆత్మయే కనుక, అట్టి ఆత్మనే ధ్యానింపవలెనని యర్థము. అట్లు ధ్యానించుటకు పూర్వము ధ్యాతకు నాలుగు సల్లక్షణములుండవలెనని యిట బోధింపబడినది -

అవియేవియనిన - (1) ప్రశాంత చిత్తత్వము (2) నిర్భయత్వము (3) బ్రహ్మచర్యవ్రతము (4) మనస్సంయమము.

సముద్రమేప్రకారము శాంతముగ గంభీరముగనుండునో సాధకుని యంతఃకరణమున్ను ఆ ప్రకారముండ వలెను. 'శాన్తాత్మా' అని చెప్పక 'ప్రశాన్తాత్మా' అని చెప్పుటవలన చిత్తమునందు అత్యంతప్రశాంతి నెలకొనియుండవలెనని గోచరించుచున్నది. సాధకుని హృదయమున భయమేమాత్ర ముండరాదు. దృశ్యపదార్థములన్నియును వాస్తవముగ మిథ్యారూపములుగనుక సాధకుడు ఇక దేనికిని భయపడవలసినపనిలేదు. లేక, అంతయు తన (ఆత్మ) స్వరూపమేకావున తననుగూర్చి తానిక భయపడవలసిన అగత్యములేదు. తన (ఆత్మ) స్వరూపమును మఱచి దృశ్యమును సత్యమనుకొనునపుడే భయము జీవుని బాధించును. శ్రుతివాక్యము లీ సత్యమునే యుద్ఘాటించుచున్నవి★. ఇట్టి పూర్ణనిర్భయత్వము ప్రారంభదశలో సాధకునకు కలుగకున్నను, భక్తివైరాగ్యతత్త్వ విచారణాదుల అభ్యాసముద్వారా కొంతయైనను భయరాహిత్యమును సంపాదించుకొనిననే చిత్తము ధ్యానమందు నిలుకడను బొందగలదు. కనుకనే 'విగతభీః' అని చెప్పుచు నిర్భయత్వము ధ్యానశీలున కొక అంగముగ, ఆవశ్యకతగ నిట వర్ణింపబడినది.

మఱియు ధ్యానశీలుడు బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ కాపాడుకొనవలెను. బ్రహ్మచర్యము వలన సాధకునకు శారీరకముగ, మానసికముగ అపరిమితమైనశక్తి కలుగగలదు. బ్రహ్మచర్య మను పదమునకు 'బ్రహ్మమునందు చరించుట' అను అర్థమున్నప్పటికిని, 'కామసంబంధమైన చేష్టలు, సంకల్పములు ఎవ్వియు లేకుండుట' అను అర్థమునందే ఆపదమెక్కువగ వాడబడుచుండును. గృహస్థులకు గృహస్థబ్రహ్మచర్యము విధింపబడినది. బ్రహ్మచర్యమును కేవలము శరీరమునకే పరిమితముచేయక మనోవాక్కులకు కూడ విస్తరింపజేసి, ఏవిషయసంకల్పమున్ను మనస్సునందు జొరబడనీయక త్రికరణశుద్ధిగ ఆ వ్రతమును పాలింపవలెను. బ్రహ్మచర్యముయొక్క ఫలితము అపారము. ప్రపంచములో నింతవఱకవతరించిన మహాత్ములందఱును, లోకము నుఱ్ఱూతలూగించిన ప్రవక్తలందఱును ఏదియోరూపమున బ్రహ్మచర్యమును శీలించియే అట్టి అపారశక్తిని సంపాదింపగల్గిరి. తైలములేనిచో దీపమెట్లు వెలుగదో, అట్లే వీర్యము వ్యర్థమైపోయినచో జ్ఞానదీప మెన్నటికిని వెలుగనేరదు. వీర్యమే ఓజస్సుగ పరిణమించి మెదడునకు, తక్కిన అంగములకు పుష్టిని, వికాసమును గలుగజేయును. ఎన్నియో బిందువుల రక్తముచేరి ఒక బిందువు వీర్యముగ తయారగును. కావున అది దేహమున సారతమమగు వస్తువు. అట్టి అమూల్య వస్తువును విషయభోగములందు వ్యర్థముచేయుట విజ్ఞులకు పాడిగాదు. అద్దానిని ధ్యానమందే వినియోగించవలెను. బ్రహ్మచర్య మతిముఖ్యమైనది. కనుకనే గీతలో వ్రతమను పదము దానికి జోడింపబడెను. (బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః). దీనినిబట్టి ఇది సర్వోత్తమసాధన మని స్పష్టమగుచున్నది. వ్రతము నేప్రకారముగ శ్రద్ధతో, అతి జాగరూకతతో, నియమ పూర్వకముగ శీలించుదురో ఆ ప్రకారమే దీనిననుష్ఠించవలెనని ఆ 'వ్రత' శబ్దము యొక్క భావము. కాబట్టి ధ్యానశీలుడు వ్రతచూడామణి యగు ఈ బ్రహ్మచర్యమును తప్పక ఆశ్రయించవలెను.

ఈ ప్రకారముగ సాధకుడు చక్కని నియమములను పాటించి మనస్సును సంయమముచేసి ఆత్మయందే

★ (1) యదా హ్యేవైష ఏతస్మిన్నుదరమన్తరం కురుతే అథ తస్య భయం భవతి
(2) ద్వితీయాద్వై భయం భవతి

నెలకొల్పి ఆత్మధ్యానపరాయణుడై మెలగవలెను. 'మచ్చిత్తః' 'మత్పరః' మున్నగు పదములచే ధ్యానయోగి ఇతరమగు దేనిని చింతింపక భగవంతునే (ఆత్మనే) చింతించుచు, భగవంతునియందే మనస్సును లయమొనర్పవలెనని స్పష్టమగుచున్నది.

ప్ర:– ధ్యానము చేయువాడు ఆసనముపై నెట్లు కూర్చుండవలెను?

ఉ:– శరీరము, కంఠము, శిరస్సు - మూడింటిని సమముగనుంచి, ఏమాత్రము కదలక, ధ్యానము పూర్తియగు వఱకు మధ్యలో లేవక స్థిరముగా కూర్చొనవలెను.

ప్ర:– దృష్టిని ఎచట నుంచవలెను?

ఉ:– నాసికాగ్రమందు (ముక్కుకొనయందు). దిక్కులు చూడరాదు.

ప్ర:– ధ్యానాభ్యాసి యెట్టి లక్షణములు కలిగియుండవలెను?

ఉ:– (1) ప్రశాంతచిత్తుడై యుండవలెను (2) నిర్భయుడై మెలగవలెను (3) బ్రహ్మచర్యవ్రతము నవలంబించవలెను. (4) మనస్సును (విషయములపైకి పోనీయక) సంయమమొనర్చవలెను.

ప్ర:– ఇట్టి లక్షణములు గలిగి తదుపరి యేమి చేయవలెను?

ఉ:– ఆత్మయందే చిత్తమును లగ్న మొనర్చి, ఆత్మపరాయణుడై, ఆత్మనే ధ్యానించుచు కేవల మాత్మరూపుడై చెన్నొందవలెను.

అ॥ అట్టి ధ్యానముయొక్క ఫలితమును వచించుచున్నాడు -

15. యుఞ్జన్నేవం సదాఽఽత్మానం యోగీ నియతమానసః
శాన్తిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి.

టీక:– నియతమానసః = మనోనిగ్రహముగల, యోగీ = యోగి, సదా = ఎల్లప్పుడును, ఏవమ్ = ఈ రీతిగా, ఆత్మానమ్ = మనస్సును, యుఞ్జన్ = ఆత్మధ్యానమందు నిలిపి, మత్సంస్థామ్ = నాయందున్నట్టిదియు (నాస్వరూపముగనే యున్నట్టిదియు), నిర్వాణపరమామ్ = ఉత్కృష్టమోక్షరూపమైనదియు (పరమానంద రూపమైనదియు) (అగు), శాన్తిమ్ = శాంతిని, అధిగచ్ఛతి = పొందుచున్నాడు.

తా:– మనోనిగ్రహముగలయోగి ఈ ప్రకారముగ ఎల్లపుడును మనస్సును ఆత్మ ధ్యానమందునిలిపి, నాయందున్నట్టిదియు (నాస్వరూపమైనదియు), ఉత్కృష్టమోక్షరూపమైనదియు (పరమానందరూపమైనదియు) నగు శాంతిని బొందుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య:– పైన దెలిపినప్రకారము ధ్యానము చేయుచురాగా సాధకున కెట్టి ఫలితము చేకూరగలదో ఈ శ్లోకమునందు వివరింపబడినది. ఆతనికి పరమశాంతి లభించును. ఆ శాంతియెట్టిది? సాక్షాత్ భగవంతునియందు కాపురముండునది. భగవత్స్వరూపమేయది. దృశ్యవిషయములందుండు శాంతికాదది. భోగజనితసుఖముగాని, శాంతిగాని క్షణికములై యున్నవి. కావున మహనీయులు శాంతికొఱకై బయటదేవులాడక, హృదయమునే పరిశోధించుకొని, అద్దానిని పొంది ధన్యులైరి. అయితే అట్టి నిరతిశయశాంతిని

బొందవలెనని (1) మనోనిగ్రహము (2) సంతతాభ్యాసము గలిగి యుండవలెనని యిట బోధింపబడినది. 'సదా యుఞ్జన్' అని చెప్పుటచే మాయను జయించుటకు ఒకింత అభ్యాసము చాలదనియు నిరంతరాభ్యాసమే శరణ్యమనియు విశదమగుచున్నది. వైరాగ్య విచారణాదులద్వారా ఇంద్రియమనంబులను విషయములపైకి పోనీయక, అభ్యాసముచే నెమ్మదిగ, వానిని స్వాధీనపఱచుకొని అంతర్ముఖమొనర్చి ఆత్మధ్యానమందు నెలకొల్పవలెను. అపుడే పరమనిర్వాణరూపమైన ఆత్యంతిక శాంతియను ఫలము లభించగలదు. ఎంతవిలువ చెల్లింపబడునో అంతఫలితము చేకూరుచుండును. విషయత్యాగము, అవిద్యా త్యాగము అను గొప్ప పణమును చెల్లించినచో మోక్షరూపపరమశాంతి యను ఫలము లభించగలదు. కాబట్టి 'నాకింకను శాంతి దొఱకలేదే' అని యెవరును దుఃఖింపనిలేదు. భగవానుడు తెలిపిన ఈ (ధ్యానరూప) సాధన సంపత్తిని సమకూర్చుకొనినచాలును. శాంతి కరతలామలకమగును.

ప్ర:– ఇట్టి ధ్యానయోగమువలన కలుగు ఫలితమేమి?

ఉ:– పరమశాంతిని జీవుడు పొందగల్గును.

ప్ర:– ఆ శాంతి యొక్క స్వరూపమెట్టిది?

ఉ:– మోక్షరూపమైనది. పరమాత్మయందు ఉండునది (పరమాత్మస్వరూపమే అయినది).

ప్ర:– ఇట్టి అపూర్వఫలితమును బొందుటకు సాధకుడేమిచేయవలెను?

ఉ:– (1) మనస్సును స్వాధీనపఱచుకొనవలెను (2) నిరంతరము ఆత్మధ్యానమును అభ్యసించుచుండవలెను.

అ|| ఇక ధ్యానయోగియొక్క ఆహారాది నియమములగూర్చి రెండు శ్లోకముల ద్వారా తెలియజేయుచున్నాడు –

16. నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాన్తమనశ్నతః
న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున.

టీక:– అర్జున = ఓ అర్జునా! యోగః = (ధ్యాన) యోగము, అతి అశ్నతఃతు = అధికముగ భుజించువానికి, న అస్తి = కలుగనేరదు, ఏకాన్తమ్ అనశ్నతః చ = బొత్తిగా భుజింపనివానికిని, న = కలుగనేరదు, అతిస్వప్నశీలస్యచ = ఎక్కువగా నిద్రించువానికిని, న = కలుగనేరదు, జాగ్రతః చ = ఎక్కువగా మేలుకొనువానికిని, నైవ = కలుగనేకలుగదు.

తా:– అర్జునా! ఈ ధ్యానయోగము అధికముగ భుజించువానికిని, బొత్తిగా భుజింపని వానికిని, అట్లే అధికముగ నిద్రించువానికిని (బొత్తిగానిద్రించక) ఎల్లప్పుడు మేలుకొనియుండువానికిని కలుగనేకలుగదు.

వ్యాఖ్య:– ధ్యానయోగమునకు సహాయభూతములుగనుండు ఆహారవిహారములనుగూర్చి యిట వచించుచున్నారు – 'యోగ' మను పదమునకు భగవంతుని యొద్దకు జేర్చునట్టి ఏ మార్గమైనను అని అర్థము చెప్పవచ్చును. అయినను ఇట ప్రస్తుత విషయము ధ్యానయోగము కాబట్టి అదియే వివక్షితమైయున్నది. అయితే యిపుడు చెప్పబోవు ఆహారాది నియములు అన్ని యోగములకున్ను ఆవశ్యకమేయని యెఱుగవలెను.

అధికాహారము భుజించువారికి ధ్యానము కుదరదని చెప్పబడినది. మితాహారమును★ సేవించినవారికి మాత్రమే ధ్యానము చక్కగ జరుగును. ఆహారమనునది పరమార్థ సాధనలందు గొప్పవిషయముకాదని తలంచి కొందఱు దాని నుపేక్షించుచుందురు. కాని, భగవానుడు దానికి అమిత ప్రాధాన్యమునిచ్చి దాని విషయమై కడు జాగ్రత వహించవలెనని గీతయందనేకచోట్ల నొక్కి వక్కాణించిరి. ఒక చిన్న చీల సరిగా లేనిచో గొప్పయంత్రమంతయు నెట్లాగిపోవునో, ఆహారముయొక్క స్థితియు నంతియే. అది చక్కగ లేనిచో మోక్షసాధన కుదురదు. జీవితమునంతను (1) ఆహారము (2) నిద్రయను ఇరువురు దొంగలు అపహరించి వేయుచున్నారు. అవివేకులకు దాదాపు కాలమంతయు ఆ రెండిటిలోనే గడచిపోవుచున్నది. అమూల్యమగు ఈ మానవ జీవితమును, బంధవిముక్తికై ప్రయత్నంపవలసిన ఈ ఉత్తమ జీవితమును ఆ ప్రకారముగ ఆహార నిద్రాదులందే వ్యర్థముచేయుట పాడికాదు. ఆహారముండవలసినదే. అట్లే నిద్రయు ఉండవలసినదే. అయితే యెంతవఱకు జీవితనిర్వహణమునకు, పరమాత్మచింతనకు అవి అవసరమో అంతమాత్రముండిన చాలును. అంతకు అధికముగగాని, అల్పముగగాని ఉండిన భగవచ్చింతన జరుగనేరదు. ఈ విషయమునే భగవాను డిచట రెండుశ్లోకములద్వారా చక్కగ నిరూపించుచున్నారు.

అధికభోజనముచే శరీరము బరువెక్కి, మత్తెక్కియుండుటచే ధ్యానమందు కూర్చొనుటకుకూడ సాధ్యపడదు. 'సమం కాయ శిరోగ్రీవం' (శరీరము, శిరస్సు, కంఠము తిన్నగనుండుట) అనునది అసలే సాధ్యపడదు. ఒకవేళ బలవంతముగ కూర్చొనినను నిద్ర ఆవహించును. ఒకవేళ నిద్రరాకున్నను కడుపు బరువుగానుండుటచే దేహభావన కలుగుచునే యుండును. ధ్యానమందు దేహమును దాటి, ఇంద్రియములను దాటి, మనస్సును దాటి ఆవలనున్న ఆత్మయొద్దకు పోవలసినవారు అత్తఱి దేహస్ఫురణచే దేహము దగ్గఱనే నిలిపి పోవుదురు. ఈ ప్రకారముగ అధికాహారము ధ్యానమునకు ఆటంకమై నిలుచుచున్నది. అందుచే మితాహారము సేవింపవలెను. అట్లే ఏమియు ఆహారము భుజింపనివారికిన్ని ధ్యానము కుదరదు. ఏలయనిన, ఆహారమువలననే శరీరము, మనస్సు ఏర్పడుచున్నవి. ఆహారములేనిచో అవి క్షీణించి పోవుటచే, శరీరమునకు కూర్చుండుటకు గాని, మనస్సునకు ధ్యానించుటకు గాని శక్తియుండదు. కాబట్టి ధ్యానయోగి శుష్కోపవాసాదులు తఱచు చేయుచుండరాదు. ఎప్పుడైన ఆరోగ్యము కొఱకు పక్షమున కొకమారు (ఏకాదశి మున్నగు తిథులందు) ఉపవాసము చేయవచ్చును. ఇవ్విధముగ అధికాహారమును, ఏ ఆహారమును లేకుండుటను రెండింటిని విసర్జించి మితాహారియై ధ్యానయోగమును శీలించినవారు విజయమును జేబట్టుదురు.

అట్లే నిద్రావిషయమునుగూడ కడు జాగరూకులై ప్రవర్తించి అధికనిద్రను నిద్రలేమిని - రెండిటిని వదలి - మితనిద్ర గలిగియుండినచో యోగము చక్కగ కొనసాగును. శరీర నిర్మాణము ననుసరించి ఉపాధికొకింత విశ్రాంతి ప్రతిదినము అవసరమైయున్నది. అది లేకున్నను, లేక మితముతప్పియున్నను - రెండును ప్రమాదహేతువులేయగును. కాబట్టి సాధకుడు ఆహార, నిద్రల రెండిటియందును మితత్వమును (moderation) శీలించుచు ఆధ్యాత్మికసాధనలందు పురోగమనము సల్పవలెనని భగవానుడిట నుద్బోధించుచున్నారు.

ప్ర:- ధ్యానయోగి ఆహారనిద్రాదులం దెట్లు ప్రవర్తింపవలెను?

★ మితాహార లక్షణము -

ద్వౌ భాగౌ పూరయేదన్నైః తోయేనైకం ప్రపూరయేత్

మారుతస్య ప్రచారార్థం చతుర్థమవశేషయేత్.

కడుపులోని సగభాగమును అన్నాదులచేతను, పాతికభాగమును నీటిచేతను నింపి తక్కిన పాతికభాగమును గాలి ఆడుటకై ఖాళీగా నుంచవలెను

ఉ:– వానిని మితముగసేవింపవలెను. అధికాహారమును, ఆహారముయొక్క లేమిని, అధికనిద్రను, నిద్రయొక్క లేమిని వదలివేసి మితాహార, మితనిద్రలను ఆశ్రయించవలెను.

అ॥ పై విషయమునే మరల చెప్పుచున్నాడు –

17. యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా.

టీక:– యుక్తాహారవిహారస్య = మితమైన ఆహారము, నడత గలవాడును, కర్మసు = కర్మములందు, యుక్తచేష్టస్య= మితమైన ప్రవర్తనగలవాడును, యుక్తస్వప్నావబోధస్య= మితమైననిదుర, మెలుకువగలవాడును (అగు మనుజునకు) యోగః= యోగము, దుఃఖహా= (జననమరణాది) దుఃఖములను బోగొట్టునదిగ, భవతి = అగుచున్నది.

తా:– మితమైన ఆహారము, నడత గలవాడును, కర్మలందు మితమైన ప్రవర్తన గలవాడును, మితమైన నిద్ర, జాగరణము గలవాడునగు మనుజునకు యోగము (జననమరణాది సంసార) దుఃఖములను బోగొట్టునదిగ అగుచున్నది.

వ్యాఖ్య:– క్రిందటి శ్లోకమునందు ఆహార, నిద్రలందు యోగి యెట్లు ప్రవర్తింపవలెనో చెప్పబడినది. ఇచట తక్కినక్రియలు, వ్యవహారములు యెట్లుచేయవలెనో అదికూడ పేర్కొనబడినది. ఆహారవిహారములందు, కర్మలందు, నిద్రాజాగరణలందు మితముగ వ్యవహరించువానికి యోగము దుఃఖమునుపోగొట్టునది కాగలదని బోధింపబడెను. మితముతప్పి ప్రవర్తించినచో ఆ యోగము జీవుని దుఃఖమును బోగొట్టజాలదని భావము. కావున సాధకులెవరికైన దుఃఖము అంతముకానిచో దానికి హేతువు వారి సాధనపద్ధతిలో లోపమేయగునుగాని యోగముయొక్క పొరపాటుగాదు. అనియతముగ వ్యవహరించినచో యోగము సత్ఫలితముల నొసంగజాలదు. మంచి ఔషధమైనను సేవించవలసినపద్ధతిలో సేవించిననే వ్యాధిని నివారింపగల్గునుగాని అన్యథాకాదు. ఆ విషయమిచట స్పష్టముగ చెప్పివేయబడినది. కొందఱు ధ్యానమును ప్రారంభించి, లేక ఇతరములగు పరమార్థసాధనలను మొదలుపెట్టి ఆవేశముతో రాత్రింబగళ్ళు కృషిచేసి తుదకు శరీరము, మనస్సు అస్వస్థములుకాగా ఆ లోపమును యోగముమీద ఆరోపించుచున్నారు. అది సరికాదు. అది యోగముయొక్క దోషముకాదు. తమ ప్రవర్తనయొక్క లోపమ్మేయగును. యోగము "దుఃఖహా" అని చెప్పబడినదేకాని "దుఃఖజః" అనికాదు. యోగము దుఃఖమును పోగొట్టునదేకాని, కలుగజేయునది కాదు. ఒకవేళ యోగమువలన దుఃఖము కలిగినచో అది యోగసాధనక్రమమునందు తాను చేసిన లోపమువలననే యగునుగాని మఱియొకటికాదు.

దీపపువత్తిని మితముగానుంచినచో రాత్రియంతయు వెలుగునిచ్చుచుండును. వత్తిని బాగుగ పైకెత్తినచో చిమ్నీ మసిపట్టిపోయి అసలు వెలుగే లేకుండపోవును. వత్తిని బాగుగ తగ్గించివైచినచో అసలు ప్రకాశమే ఉండదు. కావున మితత్వమే (యుక్తత్వమే) శ్రేయస్కరము. బుద్ధదేవుడు తనసాధనకాలములో ఒకపుడు ఆహారమును బొత్తిగా మానివైచి, ధ్యానము సరిగా సాగమి, మరల ఒకింత ఆహారమును సేవింపదొడగినట్లు చరిత్ర తెలుపుచున్నది. కావున 'అతి సర్వత్ర వర్జయేత్' అనుసూత్రమును సాధకుడు బాగుగ జ్ఞప్తియందుంచుకొని వర్తించవలెను. సాధకుడు ఆహార విహార నిద్రాదులందు మితముతప్పి వ్యవహరింపక యుక్తాహారవిహారుడై ధ్యానయోగమును శీలించుచు తద్వారా దుఃఖమును అంతముచేసికొనవలయును.

దీనినిబట్టి దుఃఖమును పోగొట్టుకొనదలంచువారందఱును్న యోగమును (ఆత్మధ్యానమును) ఆశ్రయింపవలెననియు, ఆ యోగమును యుక్తాహార విహారియైయే సేవించ వలెనుగాని ఇష్టమువచ్చినట్లుకాదనియు స్పష్టమగుచున్నది.

ప్ర:– (ధ్యాన) యోగముయొక్క ఫలితమేమి?

ఉ:– దుఃఖరాహిత్యము.

ప్ర:– ఆ యోగము ఎట్టి నియమములతో నాచరించవలెను?

ఉ:– (1) మితాహారము (2) మితవిహారము (3) మితకర్మ (4) మితనిద్ర (5) మితజాగరణకలిగి ప్రవర్తించవలెను. దేనియందును మితముతప్పరాదు.

ప్ర:– దుఃఖము తొలగుటకు ఉపాయమేమి?

ఉ:– యోగము (దైవధ్యానము ఆత్మచింతన).

అ|| ధ్యానయోగియొక్క లక్షణములను జెప్పుచున్నాడు –

18. యదా వినియతం చిత్తమాత్మన్యేవావతిష్ఠతే
నిస్స్పృహస్సర్వకామేభ్యో యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా.

టీక:– *యదా* = యెప్పుడు, *చిత్తమ్* = మనస్సు, *వినియతం (సత్)* = బాగుగనిగ్రహింపబడినదై, *ఆత్మనిఏవ* = ఆత్మయందే, *అవతిష్ఠతే* = నిలుచుచున్నదో, (*యదా* = ఎప్పుడు, *యోగి* = యోగి) *సర్వకామేభ్యః* = సమస్తములైనకోరికలనుండి, *నిస్స్పృహః* = నివృత్తుడై (అభిలాషలేనివాడై) (యుండునో), *తదా* = అప్పుడు, *యుక్తః* = యోగసిద్ధిని బొందినవాడని (సమాధియుక్తుడని), *ఉచ్యతే* = చెప్పబడుచున్నాడు.

తా:– ఎపుడు మనస్సు బాగుగ నిగ్రహింపబడినదై ఆత్మయందే స్థిరముగ నిలుచునో, మఱియు ఎపుడు యోగి సమస్తములైన కోరికలనుండి నివృత్తుడగునో, అపుడే యాతడు యోగసిద్ధిని బొందినవాడని (సమాధియుక్తుడని) చెప్పబడును.

వ్యాఖ్య:– యోగసిద్ధిని మనుజుడెపుడు పడయగలడో యిచట వచింపబడుచున్నది. మోక్షమునకు కాలనియమ మేమియు లేదని యిదివఱలో పలుతావులందు చెప్పబడియుండెను. ఎపుడు మనుజుడు పైన దెలిపిన మూడు లక్షణములను – అనగా (1) సర్వకామనారాహిత్యము (2) మనోనిగ్రహము (3) ఆత్మస్థితి – అను వానిని గలిగియుండునో అపుడాతడు మోక్షభాగియై యొప్పగలడు. భగవానుడు తెలిపిన ఈ మూడు లక్షణములనే (1) వాసనాక్షయ (2) మనోనాశ (3) తత్త్వజ్ఞానములనియు నందురు. అందొకదానిచే మరియొకటి సాధింపబడుచుండును.

(1) "నిస్స్పృహః సర్వకామేభ్యో":- కోరికలు (ఆశలు) జీవుని బంధించు శృంఖలములు. విషయభోగములందు జీవునకెపుడు ఆశకలుగునో, అపుడిక చిత్తము నిలుకడలేక, మహాచంచలముగ ప్రవర్తించును గావున, అత్తఱి ధ్యానముకుదురదు. కాబట్టి కట్టెలు తీసి వైచినచో అగ్ని చల్లారునట్లు, వివేక వైరాగ్యాదులచే ఒక్కొక్క కోరికను, భోగాశను, విషయసంకల్పమును హృదయమునుండి ఏరిపారవేసినచో ఇక

మనస్సు దానియంతటనదియే అధిష్ఠానమగు ఆత్మయందు లయించును. 'సర్వకామేభ్యః' అని చెప్పినందువలన ఏవియో కొన్ని ఆశలు, కోరికలు పోయిన చాలదనియు, అన్నియును తొలగవలెననియు విదితమగుచున్నది.

(2) "వినియతం చిత్తమ్":- చిత్తము లెస్సగ నిగ్రహింపబడవలెను. సామాన్య నిగ్రహము చాలదు. కనుకనే వినియతం (యతం = స్వాధీనపడిన, నియతం = విశేషముగ స్వాధీనపడిన, వినియతం = బాగుగ నిశ్శేషముగ నిగ్రహింపబడిన) అని ప్రయోగింపబడినది. స్వాధీనపడిన గుఱ్ఱములుగల రథికుడు గమ్యస్థానమును నిరాటంకముగ చేరుకొనునట్లు, స్వాధీనపడిన ఇంద్రియ మనంబులు గలవాడు మోక్షమను గమ్యమును శీఘ్రముగ జేరగలడు.

(3) "ఆత్మన్యేవావతిష్ఠతే" - చిత్తమునందలి ఆశలన్నియు నశించినపుడు ఇక, చిత్తము తనరూపమునుగోల్పోయి అధిష్ఠానమగు ఆత్మయందు లయించిపోవును. ఎచటికిని పోక ఆత్మయందే స్థితిగల్గియుండును. అదియే మోక్షము.

ఈ ప్రకారముగ పైమూడులక్షణములుగలవాడు యోగసిద్ధుడని చెప్పబడును.

ప్ర:- జీవుడు యోగసిద్ధుడని, లేక మోక్షయుక్తుడని ఎపుడు చెప్పబడును?

ఉ:- (1) ఏ ఒక్క కోరికయులేక, (2) మనస్సును పూర్ణముగ నిగ్రహించి (3) ఆత్మయందెపుడద్దానిని స్థాపించునో అపుడే యాతడు యోగసిద్ధుడని, లేక మోక్షయుక్తుడని చెప్పబడును.

ప్ర:- మోక్షప్రాప్తికి ఉపాయము లెవ్వియో వచింపుడు?

ఉ:- (1) సమస్తములైనకోరికలను, ఆశలను విడనాడుట, (2) మనస్సును లెస్సగ నిగ్రహించుట (స్వాధీనపఱచుకొనుట) (3) మనస్సును ఆత్మయందుస్థాపించుట.

అ|| సమాధిస్థితియందు యోగియొక్క మనస్సెట్లుండునో వర్ణించుచున్నాడు -

19. యథా దీపో నివాతస్థో నేఙ్గతే సోపమా స్మృతా
యోగినో యతచిత్తస్య యుఞ్జతో యోగమాత్మనః.

టీక:- నివాతస్థః = గాలివీచని చోటనున్న, దీపః = దీపము, యథా = ఏ ప్రకారము, న ఇఙ్గతే = కదలకనుండునో, సా = అది (అట్టి నిష్ఠ), ఆత్మనః యోగమ్ = ఆత్మధ్యానమును, యుఞ్జతః = అభ్యసించుచున్న (అనుష్ఠించుచున్న), యోగినః = యోగియొక్క, యతచిత్తస్య = నిగ్రహింపబడిన మనస్సునకు, ఉపమా = దృష్టాంతముగ, స్మృతా = తలంపబడినది.

తా:- గాలివీచనిచోటనున్న దీప మేప్రకారము కదలక నిశ్చలముగ నుండునో, ఆ ప్రకారమే ఆత్మధ్యానమును శీలించుచున్న యోగియొక్క స్వాధీనపడిన చిత్తమున్ను నిశ్చలముగనుండును. కనుకనే యోగియొక్క నిశ్చల మనస్సునకు అట్టిగాలి వీచనిచోటగల దీపము దృష్టాంతముగ చెప్పబడినది.

వ్యాఖ్య:- పర్వతము నిశ్చలముగనున్నను దానికి ప్రకాశము లేనందున 'పర్వత' దృష్టాంత మిచట గైకొనబడలేదు. గాలివీచనిచోటగల దీపము నిశ్చలముగ నుండును. ప్రకాశవంతముగను నుండును. కనుకనే

యోగియొక్క జ్ఞానతేజోమయ నిశ్చల చిత్తమున కా దృష్టాంతము సమీచీనముగనున్నది. నిత్యజీవితమునందలి సర్వసామాన్య దృష్టాంతములతో బోధించుట గీతయొక్క ఒకానొక విశిష్టత. దానిచే విషయము బాగుగ బోధపడగలదు. కిటికీలు, ద్వారములు తెరచియుంచినగదిలోనున్న ప్రమిద యందలి దీపము ఆ యా ద్వారములగుండా వీచు గాలిచే చపలముగనుండును. లేక ఆరిపోవును. అట్లే అజ్ఞానియొక్క చిత్తము ఇంద్రియద్వారములగుండా ప్రవేశించు విషయాశలచే మహాచపలముగనుండును. యోగియో, శబ్దాది విషయములం దాశలేక, 'సర్వద్వారాణి సంయమ్య' అనునట్లు ఇంద్రియద్వారము లన్నిటిని, విషయవాయువులు ప్రవేశింపకుండ నియమించినందువలన ఆతని మనస్సు అను జ్యోతి నిశ్చలముగ ఆత్మయందు నెలకొనియుండును. నిశ్చల నిర్మల జలమందు సూర్యప్రతిబింబము చక్కగ పడునట్లు. అట్టి నిశ్చల నిర్మల మానసమున ఆత్మవస్తువు చక్కగ ప్రతిబింబించ (లేక అట్టి మానసము అధిష్ఠానమగు ఆత్మయందు లయింప) బ్రహ్మానందానుభూతి కలుగుచుండును. అజ్ఞానికి చంచలమానసమున ఆత్మ ప్రతిబింబింపమి దుఃఖానుభూతియే కలుగుచుండును. కావున (1) చిత్తమును స్వాధీనపఱచుకొనుట (2) అద్దానిని ఆత్మధ్యానమున నెలకొల్పుట అను నీ రెండు క్రియలచే యోగికి, నిశ్చలదీపమునుండి ప్రకాశమువలె, ఆత్మానందము వ్యక్తమగుచుండును. అదియే మోక్షము.

ప్ర:– ఆత్మధ్యానము శీలించు యోగియొక్క మనస్సును దేనితో పోల్చవచ్చును?

ఉ:– గాలిలేనిచోట గల దీపముతో (అనగా అట్టి దీపమువలె యోగియొక్క మనస్సు నిశ్చలముగ, ప్రకాశవంతముగ (చిన్మయముగ) నుండునని భావము).

ప్ర:– మనస్సు ఆత్మయందు నెలకొనియుండవలెననిన, అది ఎట్లుండవలెను?

ఉ:– నిగ్రహింపబడినదై, స్వాధీనపడినదై యుండవలెను.

అ॥ ఆత్మసాక్షాత్కారరూపమగు అట్టి (ధ్యాన) యోగముయొక్క మహిమను నాలుగు శ్లోకములద్వారా చెప్పుచున్నాడు –

20. యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా
యత్ర చైవాత్మనా ఽ ఽ త్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి.

21. సుఖమాత్యన్తికం యత్తద్బుద్ధిగ్రాహ్యమతీన్ద్రియమ్
వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః.

22. యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే.

23. తం విద్యాద్దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసంజ్ఞితమ్
స నిశ్చయేన యోక్తవ్యో యోగో ఽనిర్విణ్ణచేతసా.

టీక:– యోగసేవయా = యోగాభ్యాసముచేత, నిరుద్ధమ్ = నిగ్రహింపబడిన (విషయములనుండి త్రిప్పబడిన), చిత్తమ్ = మనస్సు, యత్ర = ఎచట, ఉపరమతే = శాంతిని బొందుచున్నదో, యత్రచ = ఎచట, ఆత్మనా = (పరిశుద్ధమైన) మనస్సుచేత, ఆత్మానమ్ = ఆత్మను (స్వస్వరూపమును), పశ్యన్ = చూచుచు (అనుభవించుచు), ఆత్మన్యేవ = తనయందే, తుష్యతి = ఆనందమునుబొందునో, యత్ర = ఎచట, స్థితః = స్థిరముగానున్న, అయమ్ = ఈయోగి, యత్ = ఏది, అతీన్ద్రియమ్ = ఇంద్రియములకు గోచరముకానిదియో, బుద్ధిగ్రాహ్యం = బుద్ధిచే (ప్రజ్ఞచే) గ్రహింపబడదగినదియో, ఆత్యన్తికం చ = అంతములేనిదియో, తత్ సుఖమ్ = ఆ సుఖమును, వేత్తి = తెలిసికొనుచున్నాడో, చ = మఱియు, తత్త్వతః = స్వానుభవమునుండి, నైవచలతి = ఏమాత్రము చలింపడో, యమ్ = దేనిని, లబ్ధ్వా = పొందినపిమ్మట, అపరమ్ = ఇతరమైన, లాభమ్ = లాభమును, తతః = అంతకంటె, అధికమ్ = ఎక్కువగా, న మన్యతే = తలంపడో, యస్మిన్ = దేనియందు, స్థితః = ఉన్నవాడై, గురుణా = గొప్పదైన, దుఃఖేన అపి = దుఃఖముచేనైనను, నవిచాల్యతే = చలింపజేయబడడో, దుఃఖ సంయోగవియోగమ్ = దుఃఖసంబంధమేమియులేనట్టి, తమ్ = అద్దానిని, యోగసంజ్ఞితమ్ = (ధ్యాన) యోగమను పేరుగలదానినిగా, విద్యాత్ = ఎఱుగవలయును, సయోగః = ఆ (ధ్యాన) యోగము, అనిర్విణ్ణచేతసా = కలతజెందని (దుఃఖపడని, విసుగునొందని) మనస్సుచే, నిశ్చయేన = పట్టుదలతో, యోక్తవ్యః = పొందదగినది.

తా:– యోగాభ్యాసముచేత నిగ్రహింపబడిన మనస్సు ఎచట పరమశాంతిని బొందుచుండునో, ఎచట (పరిశుద్ధమైన) మనస్సుచే ఆత్మను సందర్శించుచు (అనుభవించుచు) యోగి తనయందే ఆనందమును బడయుచుండునో, ఎచటనున్నవాడై యోగి ఇంద్రియములకు గోచరముకానిదియు, (నిర్మల) బుద్ధిచే గ్రహింపబడదగినదియు, **అంతము** లేనిదియునగు సుఖమును అనుభవించుచుండునో, మఱియు స్వానుభవమునుండి ఏమాత్రము చలింపకుండునో, దేనిని పొందిన పిదప ఇతరమగు ఏలాభమును అంతకంటె గొప్పదానినిగ తలంపకుండునో, దేనియందున్నవాడై మహత్తర దుఃఖముచే గూడ చలింపకుండునో, దుఃఖసంబంధము లేశమైనను లేని అట్టి స్థితినే యోగము (ఆత్మైక్యము, ఆత్మసాక్షాత్కారము) అని యెఱుగవలయును. అట్టి ఆత్మసాక్షాత్కారరూపయోగము దుఃఖముచే కలతనొందని ధీరమనస్సుచే పట్టుదలతో సాధింపదగియున్నది.

వ్యాఖ్య:– జీవబ్రహ్మైక్యరూపమై, ఆత్మసాక్షాత్కారరూపమైనట్టి ఈ (ధ్యాన) యోగము యొక్క మహిమ ఎట్టిదో ఈ నాలుగు శ్లోకములందును తెలుపబడినది. ధ్యానయోగముచే మనస్సు ఆత్మయందు లయమై పరమశాంతిని, సుఖమును బొందును. అదియే జీవితలక్ష్యము. అయితే, నిగ్రహింపబడిన మనస్సే అట్లు లయమొందగల్గును. అనగా విషయములనుండి మరలి, వాసనారహితమైనట్టి మనస్సే ఆత్మైక్యమును నోచుకొనగల్గును. మనస్సును నిగ్రహించుట ఎట్లు? 'యోగసేవయో' - యోగాభ్యాసముచే, సాధనచే మనస్సు నిరుద్ధమగును. అభ్యాసవైరాగ్యములచే మనస్సు అవలీలగ నిగ్రహింపబడగలదు. కాబట్టి 'యోగసేవ' తప్పకచేయవలెను. అజ్ఞానులు 'విషయసేవ' ఎట్లు చేయుచున్నారో విజ్ఞానులు 'యోగసేవ' అట్లు చేయుదురు. కావున విషయసేవను దైవసేవగా మార్చినపుడే జీవుడు కడతేరగలడు.

అట్టి యోగాభ్యాస వశమున జీవుడు తనయొక్క పరిశుద్ధమనస్సుచే అంతరంగమున ఆత్మను అవలోకించి మహదానందము నొందుచున్నాడు. 'పశ్యన్' అని చెప్పుట వలన ఆత్మవస్తువు పరోక్షము కాదనియు, ప్రత్యక్షముగ నద్దానిని చూడవచ్చుననియు (అనుభూతమొనర్చుకొనవచ్చుననియు) స్పష్టమగుచున్నది. ఇచట 'చూచుట'

యనగా దృశ్యవస్తువును చూచినట్లుకాదు. అద్వయ ఆత్మస్థితియందు చూచుట అనునదియే సంభవింపదు. కావున 'అనుభవించుట' అని దాని అర్థము. అయితే శుద్ధమైన మనస్సు మాత్రమే ఆత్మను అనుభవించగలదు. మలినమనస్సుకాదు. ఆత్మను దర్శించుటకు ప్రపంచములోని ఏ వస్తువున్ను ఉపకరింపదు. తనయొక్క శుద్ధమనస్సే అందుల కుపకరించును.

అయితే ఆ ఆత్మ యెచటనున్నది? భగవంతు డెచటనున్నాడు? 'ఆత్మని' - తనయందే, వారికొఱకు బయట వెతకనక్కఱలేదు. తన హృదయమును పరిశోధించుకొనిన చాలును. భగవానుడు తనలోనే అతిసమీపమున వర్తించుచున్నాడు. కావున ఈ వాక్యము సాధకులకు పరమధైర్యమును చేకూర్చుచున్నది. అట్లు ఆత్మను తనయందు కనుగొనినందువలన సంభవించు ప్రయోజనమేమి? 'తుష్యతి' - మహదానందము ననుభవించుచున్నాడు. ఇదియే ప్రయోజనము. అల్పసుఖములకై బయటవెతకి వెతకి, విసిగి వేసారి, తుదకు అంతర్ముఖుడై మనుజుడు పరమానందమును గనుగొని ధన్యుడగుచున్నాడు.

ఆ సుఖమెట్టిది? అనంతమైనది. ఇంద్రియాతీతమైనది. నిర్మలబుద్ధిచే గ్రహింప దగినది. బుద్ధి నిర్మలమగునపుడు అది తన ఉపాధిరూపమును గోల్పోయి ఆత్మాకారముగ పరిణమించును. అట్టి వినిర్మలబుద్ధిచే ఆత్మసుఖము అనుభూతముకాగలదు. అది ఇంద్రియములకు గోచరముకానిది. ఇంద్రియములకు దాసులై బహిర్ముఖదృష్టిగలిగి యుండువారిచే నది యెన్నడును తెలియబడదు. అయితే ఆత్మసుఖము ఇంద్రియములకు గోచరముకానిదని చెప్పి మరల (ఒకానొక ఇంద్రియమేయగు) బుద్ధిచే తెలిసికొనబడ గలదని చెప్పుట పరస్పరవిరుద్ధము కాదాయనిన, కాదు. బుద్ధి అత్యంతశుద్ధమైనపుడు అది తన ఇంద్రియరూపమును గోల్పోయి బ్రహ్మాకారముగనే పరిణమించి పోవును (ఉప్పుకల్లు, వడగండ్లు సముద్రమున కలిసిపోయినట్లు). మఱియు 'బుద్ధిగ్రాహ్య' మని చెప్పుట వలన ఆత్మ ప్రతివారిచేతను గ్రహింపబడగలదనియు, దానికై దిగులు నొందవలసిన పనిలేదనియు, వారి వారి బుద్ధిని శుద్ధమొనర్చుకొనిన చాలుననియు స్పష్టముచేయబడినది. 'అతీంద్రియమ్' అని చెప్పుటవలన ఇంద్రియసుఖములందే కాలక్షేపము చేయువారికి ఆ యాత్మానందము కలలోకూడ కనిపించదని తేల్చివేయబడినది. మఱియు ఆత్మసుఖము అనంతము (ఆత్యన్తికమ్) అని తెలియజేయబడుటచే, తక్కిన అన్ని దృశ్యసుఖములు అంతములని, కావున వానికై పరుగిడరాదని సూచింపబడినది.

అట్టి ఆత్మానందమున మగ్నుడైయుండు యోగి అచ్చోటినుండి మరల చలింపడనియు దానియందే రమించుచుండుననియు నిట వచింపబడినది. మకరందమును పానముచేయు భృంగము కుసుమమును వీడిపోవ నిచ్చగించునా, సత్యవస్తువును బడసినవాడు మరల మిథ్యావస్తువునకై పరుగిడునా? బింబమును పొందినవాడు ప్రతిబింబమునకై అఱ్ఱులు చాచునా? ఒకవేళ చాచినచో ఆతడింకను పూర్ణవస్తువును పొందలేదనియే అర్థము. స్వప్నసుఖమునకై పరుగిడువాడింకను మేల్కొనలేదనియే భావము.

ప్రపంచములోని అన్ని లాభములకంటె గొప్పలాభము అట్టి ఆత్మానందమే. కావున ధ్యానయోగి అద్దానిని బడసినప్పుడు దానినే సర్వోత్తమ లాభముగ నెంచి తక్కిన ప్రాపంచిక లాభములన్నిటిని దానిచుట్టు దిగతుడిచివేయును. లోకములో ప్రతి జీవియు లాభమునే కోరును. వర్తకుడు ధాన్యమును కొలుచుటకు ప్రారంభించునపుడు 'ఒకటి' అనకుండ 'లాభం' అనుచుండును. కాని ప్రాపంచిక లాభముల నెన్నిటిని పొందినను అవి కొంతకాలమునకు నశించిపోవును. ఒకవేళ అవి నశింపకున్నను అనుభవించు తన ఉపాధియైనను ఒక కాలమున నశించిపోవును. కావున అవి పరమలాభములుకావు. క్షణిక లాభములే. ఆత్యంతికశాంతి, జననమరణదుఃఖరాహిత్యము, నిరతిశయసుఖము కలుగజేయు ఆత్మానుభవమే పరమలాభము. కనుకనే

అద్దానిని పొందినవాడు తక్కిన ఏ యితర వస్తువునుగాని, లాభమునుగాని, తుదకు బ్రహ్మాండాధిపత్యమునుగాని అధికముగా తలంపడని యిచట పేర్కొనబడినది. కాబట్టి వివేకవంతుడగువాడు ఇట్టి భగవద్వాక్యముపై విశ్వాసముంచి నశ్వర ప్రాపంచిక లాభములకై దేబరించి చూడక, క్షణికములగు దృశ్య వస్తువులయొక్క సంపాదనమందే కాలమును వ్యర్థముచేయక ఆత్మ ప్రాప్తికై యత్నించవలెను.

అట్టి ఆత్మస్థితియందున్నవాడిక ఎట్టి భయంకరదుఃఖము వచ్చి మీదపడినను చలింపడనియు నిచట చెప్పబడినది. దీనినిబట్టి సర్వదుఃఖనివారణోపాయము ఆత్మసాక్షాత్కారమే యని స్పష్టపడుచున్నది. స్వప్నమందలి ఆపదలు మేలుకొనినవానిని కష్టపెట్టజాలనట్లు ఆత్మానుభవపరుని మహాదుఃఖముకూడ ఈషత్తైనను కదలింపజాలదు. ఇక సామాన్యదుఃఖమునుగూర్చి వేరుగ జెప్పవలెనా? ఆత్మజ్ఞానము లేనివానిని, దేహాభిమానిని, దృశ్యము సత్యమని నమ్మువానిని చిన్నదుఃఖముకూడ తలక్రిందుచేయగలదు. 'గోష్పదం సాగరాయతే' అనునట్లు గోవుపాదమంత దుఃఖము వానికి మహాసాగరముగ తోచును. కాబట్టి దుఃఖము ఏ మాత్రము సంప్రాప్తించకుండ నుండవలెనని, ఆత్మస్థితిని బడయవలెను. అదితప్ప గత్యంతరములేదు.

అట్టి ఆత్మస్థితియే యోగమని చెప్పబడినది. దుఃఖముయొక్క గంధముకూడలేని వినిర్మలస్థితియే అది. కనుకనే 'దుఃఖసంయోగ వియోగమ్' అని భగవానుడు దానిని గూర్చి పేర్కొనిరి. ప్రపంచములో ధనవియోగము, పుత్రవియోగము మొదలైన ఏ వియోగమైనను క్లేశమును కలుగజేయునుగాని భగవానుడు తెలిపిన ఈ ఆత్మస్థితిరూప 'దుఃఖసంయోగ వియోగము' మాత్రము బ్రహ్మానందమును గలుగజేయును. అయితే అట్టిస్థితి యెవరికి చేకూరగలదు? పట్టుదలతో గూడిన ధీరచిత్తముగల వానికే చేకూరును. దుర్బలచిత్తున కది లభించదు. కనుకనే 'అనిర్విణ్ణచేతసా' అని యిట చెప్పబడినది. ధైర్యసాహసములతో గూడినదియు, 'నేను తప్పకపొందెదను' అను విశ్వాసము గలిగి యున్నదియునగు మనస్సే పరమాత్మరూపలక్ష్యమును బొందగలదు.. (1) అభ్యాసకాలమున ఎన్ని ఆటంకములు వచ్చినను జంకకుండునదియు, (2) పట్టుదలతో గూడినదియునగు (అనిర్విణ్ణ, నిశ్చయ) చిత్తమే ఆత్మానుభూతిని బడయగలదని యిచట స్పష్టముగ చెప్పబడినది. సాధకుని పడగొట్టుటకై మాయ పలువిధముల యత్నించుచుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు సుఖములనిచ్చి, ఒక్కొక్కపుడు దుఃఖములనిచ్చి అది మోసగించు చుండును. అత్తఱి వివేకవంతుడు ఇది 'మాయాపరీక్ష' అని తలంచి భగవంతునిపై, సద్గురువుపై అపరిమిత విశ్వాసముగల్గి, ధైర్యముతో మోక్షమార్గమున నిలద్రొక్కుకొని ముందునకు సాగిపోవలెను.

ప్ర:— చిత్తము దేనిచే నిరోధించబడగలదు?

ఉ:— యోగసేవచే (అభ్యాసవైరాగ్యాదులచే).

ప్ర:— ఎట్టి చిత్తము ఆత్మయందు లయింపగలదు?

ఉ:— విషయములనుండి నిగ్రహింపబడిన చిత్తము.

ప్ర:— ఆత్మను దేనిచే చూడగలరు?

ఉ:— శుద్ధమనస్సుచే (నిర్మలబుద్ధిచే).

ప్ర:— ఎచట?

ఉ:— తనయందే. తనహృదయముననే.

ప్ర:— ఆత్మదర్శనమువలన కలుగు ఫలితమేమి?

ఉ:— అత్తఱి జీవునకు అపరిమిత ఆనందముకలుగును (మోక్షము సంప్రాప్తించును).

ప్ర:— ఆత్మసుఖ మెట్టిది?

ఉ:— ఇంద్రియముల కగోచరమైనది.

ప్ర:— ఇంద్రియములకు గోచరముకానిచో ఇక దానిని తెలిసికొనుట ఎట్లు?

ఉ:— నిర్మలబుద్ధిచే, విశుద్ధమనస్సుచే దానిని తెలిసికొనవచ్చును. (బుద్ధిగ్రాహ్యమ్).

ప్ర:— ఆత్మస్థితిని బడసిన వాడేమిచేయును?

ఉ:— నిరంతరము ఆత్మయందే రమించుచుండును. అచ్చోటు వీడి చనడు.

ప్ర:— ప్రపంచములో అన్నిలాభములకంటె గొప్పలాభమేది?

ఉ:— ఆత్మలాభము (ఆత్మప్రాప్తి).

ప్ర:— ఆత్మస్థితియందున్నవానికి గుఱుతేమి?

ఉ:— ఎటువంటి ఘోరదుఃఖములు సంప్రాప్తించినను లవలేశమైనను చలింపడు.

ప్ర:— కావున దుఃఖములు తొలగుట కుపాయమేమి?

ఉ:— ఆత్మయందు స్థితిగలిగియుండుటయే. ఆత్మానుభవమును బడయుటయే.

ప్ర:— ఆత్మస్థితి యెట్టిది?

ఉ:— దుఃఖసంపర్కము ఏమాత్రము లేనట్టిది.

ప్ర:— అది యెట్లు లభింపగలదు?

ఉ:— (1) కష్టములకు జంకని మనస్సుచేతను (2) పట్టుదలచేతను లభింపగలదు.

అ॥ అట్టి ఆత్మస్థితిని బడయుటకుగాను అవలంబించవలసిన ధ్యానపద్ధతిని రెండు శ్లోకములద్వారా చెప్పుచున్నాడు –

24. సంకల్పప్రభవాన్ కామాం స్త్యక్త్వా సర్వానశేషతః
మనసై వేన్ద్రియగ్రామం వినియమ్య సమన్తతః.

25. శనైః శనైరుపరమేద్బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చిన్తయేత్.

టీక:– సంకల్పప్రభవాన్ = సంకల్పమువలనకలిగెడు, కామాన్ = కోరికలను, సర్వాన్ = అన్నిటిని, అశేషతః = పూర్తిగా, త్యక్త్వా = విడిచిపెట్టి, మనసా ఏవ = మనస్సుచేతనే, ఇంద్రియగ్రామమ్ = ఇంద్రియసమూహమును, సమన్తతః = అన్నిప్రక్కలనుండియు (సమస్త విషయముల నుండియు), వినియమ్య = బాగుగ నిగ్రహించి, ధృతిగృహీతయా = ధైర్యము నవలంబించిన, బుద్ధ్యా = బుద్ధిచేత, శనైః శనైః = మెల్లమెల్లగ, ఉపరమేత్ = (దృశ్యప్రపంచమునుండి విరమించి అంతరంగమున) విశ్రాంతినొందవలెను (ఉపరతిని బొందవలెను), మనః = మనస్సును, ఆత్మసంస్థమ్ = ఆత్మయందుండులాగున, కృత్వా = చేసి, కించిత్ అపి = ఆత్మవ్యతిరిక్తమగు దేనిని గూడ, న చిన్తయేత్ = తలంపగూడదు.

తా:– సంకల్పమువలన గలిగెడు కోరికలన్నిటిని సంపూర్తిగా విడిచిపెట్టి, మనస్సుచే ఇంద్రియములను నలుప్రక్కలనుండి బాగుగ నిగ్రహించి, ధైర్యముతో గూడిన బుద్ధిచే మెల్లమెల్లగ బాహ్యప్రపంచమునుండి ఆ మనస్సును మరలించి అంతరంగమున విశ్రాంతినొందవలెను (ఉపరతిని బడయవలెను). మఱియు మనస్సును ఆత్మయందు స్థాపించి ఆత్మేతరమగు దేనినిగూడ చింతింపక నుండవలయును.

వ్యాఖ్య:– ధ్యానము చేయునపుడు ఏ ప్రకారము కూర్చుండవలెనో, దృష్టిని ఎచట నిలువవలయునో ఆ విషయములన్నిటిని యిదివఱకు చెప్పియుండిరి. ఇక ధ్యానమెట్లు చేయవలయునో ఆ పద్ధతి నిచట నిరూపించుచున్నారు.

కోరికలన్నిటిని పూర్తిగ విడనాడవలెనని మొట్టమొదట చెప్పిరి. కోరికలు ఎచట నుండిపుట్టును? సంకల్పమునుండి. సంకల్పమే కోరికలకు, ఆశలకు తల్లి, కనుకనే 'సంకల్ప ప్రభవాన్' అని వానినిగూర్చి చెప్పబడినది. వివేకవైరాగ్యాదులచే విషయములను గూర్చిన సంకల్పమే ఉదయించకుండ చూచినచో, ఇక కోరికలు జనింపనేరవు. ఈ ప్రకారముగ కోరికలన్నిటిని పూర్తిగ విడనాడవలయునని ఆదేశింపబడినది. 'సర్వాన్' అని చెప్పుట వలన ఏ ఒకటి రెండు కోరికలనో వదలిన చాలదనియు, అన్నిటిని వదలవలెననియు తెలుచున్నది. ఏలయనగా, ఒక్క విషయాశ మిగిలియున్నను అది సాధకునకు చెప్పరాని కీడును చేకూర్చును. కాబట్టియే భగవానుడు గీతయందు కోరికలను విడువ వలసినదని బోధించునప్పుడెల్ల 'సమస్తమైనకోరికలను' అని నొక్కి చెప్పుచుందురు. అగ్నికాని, శత్రువుకాని, రోగముకాని, ఋణముకాని, విషయాశగాని ఒకింత శేషించి యున్నను అదియే కాలక్రమమున బలపడి అపకారమును కలుగజేయగలవు. కావున విషయవాంఛల నన్నిటిని తొలగించవలెను. అయితే అన్నిటిని కొద్దికొద్దిగాతొలగించిన చాలదాయనిన, చాలదని చెప్పుటకై 'అశేషతః' (పూర్తిగా) అను పదమునుగూడ ప్రయోగించిరి. కామము అన్నిటిలోను ప్రబలశత్రువగుటబట్టి దానివిషయమై ఏమరుపాటు పనికిరాదని సాధకులను హెచ్చరించుటకుకాబోలు 'సర్వాన్' 'అశేషతః' అను రెండు విశేషణములను దానికి చేర్చిరి. అనగా కోరికలను కొన్నిటిని పూర్తిగ విడుచుటగాని, అన్నిటిని కొద్ది కొద్దిగా విడుచుటగాని చాలదనియు, అన్నిటిని పూర్తిగ విడువవలెననియు బోధింపబడినది. కోరికలున్నచో వాని ననుభవించుటకుగాను చిత్తము బహిర్ముఖముగ పరుగెత్తుచుండును. అవిలేనిచో అంతర్ముఖముగ ప్రవర్తించుచుండును. కనుకనే ధ్యాననిష్ఠకు కామనాత్యాగ మత్యవసరము.

ఇవ్విధముగ సమస్తవాంఛలను సంపూర్తిగ వదలివైచి మనస్సుచే ఇంద్రియము లన్నిటిని (తాబేలు తన అవయవములను లోనిక ముడుచుకొనునట్లు) శబ్దాది విషయములనుండి మరలించి లోనికి త్రిప్పవలెను. ఇంద్రియములను గుఱ్ఱములను మనస్సను కళ్ళెముచే లాగి అదుపులో నుంచవలయును. ఇచట 'నియమ్య'

అని చెప్పక 'వినియమ్య' అని చెప్పుటచే మనస్సుచే ఇంద్రియములను లెస్సగ నిగ్రహించవలెననియు 'గ్రామం' (సమూహము) అని చెప్పుటవలన ఒక్క ఇంద్రియమునేకాక అన్ని యింద్రియములను నిరోధించవలెననియు, 'సమన్తతః' అను పదమును ప్రయోగించుటవలన, ఒకవైపునుండికాక అన్నిచోట్లనుండియు ఇంద్రియములను వెనుకకులాగి హృదయమున ప్రవేశపెట్టవలెననియు స్పష్టమగుచున్నది. ఇంద్రియములను నిగ్రహింపగలశక్తి మనస్సునకు కలదు. మనస్సు వివేక వైరాగ్యయుక్తమైనది యగుచో ఇంద్రియములను లాగి తనవశమందుంచుకొనగలదు. లేనిచో ఇంద్రియములు చెప్పినట్లు అది ఆడును. కాబట్టి వివేకయుక్తమగు మనస్సుచే ఇంద్రియసమూహమును బాగుగ నిగ్రహించవలెనని బోధించబడినది.

తదుపరి ధైర్యముతో గూడిన బుద్ధిచే మనస్సును మెల్లమెల్లగ బాహ్యప్రపంచమునుండి (విషయాదులనుండి) మరలించి ఆత్మయందు స్థాపితము చేయవలెను. మనస్సును స్వాధీనము చేసికొనగలశక్తి బుద్ధికి గలదు. 'మనసస్తు పరాబుద్ధిః' అని ఇది వఱకే చెప్పబడినదికదా! అజ్ఞానులకు మనస్సుచెప్పినట్లు బుద్ధి ఆడును. జ్ఞానులకు బుద్ధిచెప్పినట్లు మనస్సు ఆడును. అయితే జన్మాంతర విషయవాసనలతో గూడుకొనిన మనస్సు సామాన్యబుద్ధికి జవాబు చెప్పదు. కనుకనే 'ధృతిగృహీతయా' – అని చెప్పిరి. అనగా ధైర్యముతో గూడిన బుద్ధిచే మనస్సును స్వాధీనపఱచుకొనవలెను. మనస్సు పులివంటిది. కావున బుద్ధి మేకగా నుండగూడదు. సింహముపగిది నుండవలెను. 'సైంహీవృత్తి'ని ఆశ్రయించవలెను. 'బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా' అనుదాని యర్థమిదియే. ధైర్యస్థైర్యములతో గూడిన బుద్ధిచే మనస్సును అంతర్ముఖముగ జేయవలెను.

అయితే ఇక్కార్యమున తొందరపాటు పనికిరాదు. 'శనైఃశనైః' – మెల్లమెల్లగా మనస్సునులాలించివెనుకకు తీసికొనిరావలెను. ఇట బలాత్కారము పనికిరాదు 'లాలయేత్ చిత్తబాలకమ్' అని వసిష్ఠులు చెప్పినట్లు మనస్సను బాలుని లాలించి, పాలించి, బుజ్జగించి వివేకముతో నెమ్మదిగ దానిని బాహ్యప్రపంచమునుండి మరలించి అంతర్ముఖము చేయవలెను. సాధకులలో కొందఱు భగవానుని ఈ ఆదేశమును పాలింపక తొందరపడి మనస్సును బలాత్కారముగ లాగి తుదకు అపజయమును పొందుచున్నారు. చిన్న నిప్పురవ్వపై పెద్దకట్టెలువేసిన ఆరిపోవునట్లు తొందరపాటుచే మొదటనే పెద్దపెద్ద సాధనలను చేసినచో శరీరము, మనస్సు తట్టుకొనలేనందువలన లక్ష్యమునకే చేటు సంభవించుచున్నది. Slow and steady wins the race అను ఆంగ్లసామెత ననుసరించి మెల్లమెల్లగ సాధించుచువచ్చిననే జయము సంప్రాప్తించ గలదు.

ఈ ప్రకారముగ ధీరబుద్ధిచే మనస్సును మెల్లమెల్లగ నిగ్రహించి తదుపరి దానిని ఊరకపెట్టిపెట్టక ఆత్మయందు నెలకొల్పవలెను. ఆత్మచింతన యను ఆహారమును దాని కొసంగవలెను. అత్తఱి, వడగండ్లు సముద్రమున లయమగు చందమున, ఆ మనస్సు ఆత్మసాగరమున (బ్రహ్మార్ణవమున) విలీనమై ఆత్మాకారముగ పరిణమించిపోగలదు. అదియేమోక్షము. అయితేమనస్సును అట్లు ఆత్మయందు స్థాపించి మరల ఆత్మేతరమగు దేనిని చింతించకనుండవలెను. కనుకనే 'న కించిదపి చిన్తయేత్' అనియు హెచ్చరింపబడెను. ఏలయనగా, ఔషధమును భుజించి పథ్యమాచరింపనిచో రోగమెట్లు నయముకాదో, అట్లే ఆత్మయందు మనస్సును స్థాపించి మరల దృశ్యవస్తువులనుగూర్చి చింతించుచుండినచో లక్ష్యముచేకూరదు. కావున ఆత్మధ్యానమను మందుకు 'ఆత్మేతరమగు దేనిని చింతింపకుండుట' అను పథ్యమునుగూడ జోడించిననే భవరోగము నది బాపగలదు. ఇవ్విషయమును సాధకులు బాగుగా జ్ఞప్తియందుంచుకొని ధ్యానకాలమున (ఆత్మతప్ప) అన్యవస్తువును దేనిని భావించకుండులాగున యత్నించవలెను.

'ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చిన్తయేత్' (ఆత్మయందు మనస్సునునిలిపి అన్యమగు దేనిని చింతింపరాదు) అను ఈ గీతావాక్యము సమస్తశాస్త్రములయొక్క సారమున్ను, సమస్తసాధనలయొక్క సంక్షిప్త రూపమున్ను అయియున్నందువలన ముముక్షువు లిద్దానిని మరల మరల స్మరించుచు అనుష్ఠానమునకు తీసికొని రావలయును. అనగా దృశ్యమును భావింపక దృగ్రూపమగు ఆత్మయందే మనస్సును నిలుపవలెను.

ప్ర:— ధ్యానాభ్యాసి అవలంబించవలసిన నియమము లెవ్వి?

ఉ:— (1) కోరికలన్నిటిని పూర్తిగ విడనాడవలెను.

(2) మనస్సును, ఇంద్రియములను విషయములనుండి మరలించవలెను.

(3) ధైర్యోపేతమగు బుద్ధిచే మనస్సును బాహ్యప్రపంచమునుండి మెల్లమెల్లగ మరలించి ఆత్మయందు స్థాపితము చేయవలెను.

(4) అట్లు మనస్సును ఆత్మయందుంచి ఆత్మేతరమగు దేనిని చింతింపకుండవలయును.

ప్ర:— కోరికలు దేనినుండి పుట్టును?

ఉ:— సంకల్పమునుండి.

ప్ర:— సాధకుడు ఎట్టి బుద్ధి గలిగి యుండవలెను?

ఉ:— ధైర్యముతో గూడిన బుద్ధి గలిగియుండవలెను.

ప్ర:— సాధన యెట్లు చేయవలెను?

ఉ:— మెల్లమెల్లగ చేయవలెను. తొందరపాటు పనికిరాదు.

అ|| పూర్వపు అలవాటుచే ఒకవేళ సాధకులకు ధ్యానకాలమున మనస్సు బయటకు పరుగెత్తినచో ఏమిచేయవలెనో వచించుచున్నాడు –

26. యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చఞ్చలమస్థిరమ్
తతస్తతో నియమ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్.

టీక:— చఞ్చలమ్ = చపలస్వభావముగలదియు, అస్థిరమ్ = నిలుకడలేనిదియు (అగు), మనః = మనస్సు, యతః యతః = ఎచటెచటకు (ఏ యే విషయములవైపు), నిశ్చరతి = సంచరించుచున్నదో, తతః తతః = అచటచటనుండి, ఏతత్ = దీనిని (మనస్సును), నియమ్య = మరలించి (బాగుగ వశపఱచుకొని), ఆత్మని ఏవ = ఆత్మయందే, వశం = అధీనమును, నయేత్ = పొందింపవలయును (ఆత్మయందే నిలుచులాగున చేయవలెను).

తా:— చపలస్వభావము గలదియు, నిలుకడలేనిదియునగు మనస్సు ఎచటెచట (ఏయే విషయములయందు) సంచరించునో అచటచటనుండి దానిని మరలించి ఆత్మయందే స్థాపితము చేయవలెను. ఆత్మకధీనముగ నొనర్పవలెను.

వ్యాఖ్య:– మనస్సును ఆత్మయందేనిలిపి ఇతరమగుదేనిని చింతింపరాదని క్రిందటి శ్లోకమున చెప్పబడినది. ఒకవేళ ఆత్మయందది నిలువక బయటకు పరువెత్తిపోయినచో అపుడేమిచేయవలెనను శంక కిచట సమాధానమును చెప్పుచున్నారు. గీత అనుభవపూర్వకమైన శాస్త్రము (Practical Science) కనుక, సాధకుడెదుర్కొను కష్టనిష్ఠురములన్నిటిని ముందుగనే ఊహించి అది సమాధానమొసంగివేసినది.

మనస్సు బహుచపలమైనది. ప్రారంభస్థితిలో అది ఒక చోట నిలుకడగనుండదు. ఆత్మధ్యానమందు దానిని ప్రవేశపెట్టినను వెనుకటి యలవాటుచే అకస్మాత్తుగ బయటకు పారిపోయి విషయములపై వ్రాలుచుండును. అత్తఱి సాధకు డేమిచేయవలెను? ఎచటెచటకు అది పరుగెత్తునో ఆ యా విషయములనుండి మరలించవలెను. అయితే అది ఊరక మరలునా? ఆ యా విషయములందలి నశ్వరత్వాది దోషములను చక్కగ విచారించినచో వెంటనే మనస్సునకు వానిపై విరక్తిజనించును, రోతపుట్టును; అత్తఱి అది వెనుకకు మరలును. 'దుఃఖదోషానుదర్శనమ్' అను నీ పద్ధతిని భగవానుడు మున్ముందుచెప్పబోవును. కావున వివేకవైరాగ్యాదుల సహాయముచే మనస్సునకు విషయములందలి దోషములను బాగుగ నచ్చచెప్పి అటనుండిమరల్చి ఆత్మయందు స్థాపించవలెను. బాహ్యమునగలది దుఃఖమిశ్రితమగు క్షణికసుఖమనియు, అభ్యంతరమున ఆత్మయందుగలది నిరతిశయావిచ్ఛిన్నసుఖమనియు బోధించినపుడు ఇక తుచ్ఛసుఖములపై వ్రాలుట కిష్టముండక మనస్సు విషయములనుండి మరలి ఆత్మకడకు వచ్చును. ఈప్రకారముగ విజ్ఞుడు మనస్సును ఆత్మయందుంచి, ఆత్మకధీనముగ నొనర్పవలెనని యిచట చెప్పబడినది. అజ్ఞానులందు ఆత్మ మనస్సునకధీనమై యుండును. అనగా మనస్సు చెప్పినట్లు మనుజు డాడుచుండును. అట్లుకాక మనస్సు ఆత్మకు అధీనమై యుండునపుడే శాంతి సుఖములు కలుగుచుండును. ఆత్మది పైచేయిగా నుండవలెనే కాని మనస్సునదికాదు. కనుకనే. ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్. – మనస్సును ఆత్మకధీనముగా చేయవలెనని భగవంతు డాదేశించుచున్నాడు.

కాబట్టి సాధకుడు మనస్సుయొక్క చర్యలను బాగుగ గమనించుచుండవలెను. అజ్ఞాని మనస్సుతో ఐక్యమైపోయి మనోవికారములను తనకంటె వేఱుగా జూడజాలకుండును. కనుకనే వానిని నిగ్రహింపజాలకుండును. వివేకవంతుడు తనయందు వికారముదయించగనే దానిని సాక్షిగ జూచుచు నిగ్రహింపగల్గును. మనస్సు ఎటుపోయినది, ఎటు వచ్చినది అజ్ఞాని చూడజాలడు. ధ్యానయోగియో దాని చర్యలను బాగుగ వీక్షించు చుండును. ఇట్టి వీక్షణమునే అభ్యసించవలసినదని భగవాను డీ శ్లోకమున బోధించుచున్నారు. సంకల్పమే మనస్సుయొక్క రూపము. కావున, ఏ యే సంకల్పము లోన ఉదయించి దృశ్యవిషయములపైకి జనుచుండునో దాని నచ్చోటినుండి మరలించి, ఆత్మయందు నెలకొల్పవలెను. ఇదితప్ప శాంతికి వేఱుమార్గము లేదు. అట్టి ఆత్మస్థితియే జీవిత పరమావధి.

ప్ర:– మనస్సుయొక్క స్వభావమెట్టిది?

ఉ:– చంచలమైనది, నిలుకడలేనిది.

ప్ర:– మనస్సు ఆత్మయందు నిలువక బయటకు పరుగెత్తినచో ఏమిచేయవలెను?

ఉ:– ఎచటెచటికి అదిపోవునో, (వివేకసహాయముచే) అచటచటనుండి దానిని మరలించి తిరిగి ఆత్మయందు స్థాపించవలెను. ఆత్మకధీనము చేయవలెను.

అ॥ మనస్సును విషయములనుండి మరలించి ఆత్మయందు స్థాపించుటవలన కలుగు ఫలితమును వచించుచున్నాడు -

27. ప్రశాన్తమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్
ఉపైతి శాన్తరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషమ్.

టీక:- ప్రశాన్తమనసమ్ = మిక్కిలి శాంతమైన మనస్సుగలవాడును, శాన్తరజసమ్ = (కామక్రోధాదిరూప) రజోగుణ వికారములు లేనివాడును, బ్రహ్మభూతమ్ = బ్రహ్మభావమును బొందినవాడును, అకల్మషమ్ = దోషరహితుడును (అగు), ఏనమ్ = ఈ, యోగినమ్ = యోగిని, ఉత్తమమ్ = శ్రేష్ఠమైన, సుఖమ్ = సుఖము, ఉప ఏతి హి = పొందుచున్నదికదా!

తా:- ప్రశాంతచిత్తుడును, (కామక్రోధాది) రజోగుణవికారములు లేనివాడును, బ్రహ్మరూపమును బొందినవాడును, దోషరహితుడునగు ఈ ధ్యానయోగిని సర్వోత్తమమగు సుఖము (ఆత్మానందము) పొందుచున్నదిగదా! (అట్లు పొందుట శాస్త్రప్రసిద్ధమని భావము).

వ్యాఖ్య:- నిరతిశయసుఖ మెవరికికలుగునో ఇచట వివరింపబడినది. ప్రపంచమున సామాన్యజనులందఱును అనుభవించునది ఉత్తమసుఖముకాదు. దృశ్యవస్తువులందు పూర్ణసుఖములేదు. కాలమునకు, దేశమునకు లోబడిన సుఖము శాశ్వతమైనది కానేరదు. అది ఇంద్రసుఖమైనను, హిరణ్యగర్భసుఖమైనను సరియే. ఆత్మసుఖమొకటియే దేశకాలవస్తువులకు లోబడకయున్నది. కనుకనే దాని నిచట 'ఉత్తమసుఖ' మని పేర్కొనిరి. దీనినిబట్టి తక్కిన సుఖమంతయు నికృష్టమనియే తెలుచున్నది. కావున విజ్ఞులద్దానికై యత్నింపక పరిపూర్ణాత్మసుఖముకొఱకే అన్వేషింతురు. ఏ యే సాధనలు అవలంబించినచో అట్టి మహోన్నతసుఖము జీవునకు లభించగలదో ఈ శ్లోకమున తెలియజేయబడినది.

(1) ఒడుదుడుకులులేకుండ మనస్సును ప్రశాంతముగ నుంచుట.

(2) రజోగుణ తమోగుణ వికారములెవ్వియు చిత్తమున లేకుండుట.

(3) హృదయమునందు వాసనామాలిన్యముగాని, పాపదోషముగాని, ఏమియు లేకుండుట.

అను మూడు సాధనలచే మనుజుడు బ్రహ్మస్వరూపుడేకాగల్గును. అత్తఱిపైన దెల్పిన ఉత్తమసుఖ మాతనిని వెతకికొనుచువచ్చి అతనిపాలిట పడును. లోకములో జనులందఱున్ను సుఖమెచటకలదాయని వెతకుచు దానికొఱకై పరుగెత్తుచుండ, పైసుగుణములుగల యోగిని సుఖమే తనంతటతాను వచ్చి పొందుచున్నదట! ఆహా! యోగిది ఎట్టి మహోన్నతస్థితియో యోచించుకొనుడు! అట్టి స్థితిని ప్రతివారును బడయవచ్చును. అయితే పైన దెలిపిన మూడు సాధనలను తప్పక ఆచరించవలెను.

పరమాత్మను పొందుటకు అడ్డుగోడవలెనున్న ఏ చిత్తస్థమాలిన్యముకలదో దానిని ముందుగా తొలగించవలెను. దృశ్యవాసనలను నిర్మూలించి దానిని 'అకల్మషము'గ నొనర్పవలెను. అనేక వత్సరములు మూయబడియున్న ఇంటిని ఒక్క పర్యాయము తెరచి చూచినచో, లోన దుమ్ము, బూజు, ఎలుకలు, గబ్బిలములు, పందికొక్కులు, పాములు, తేళ్ళు, పిశాచములు కాపురముండియుండును. అపుడు వానినన్నింటిని బయటకు గెంటివేసి, ఊడ్చి కడిగినపుడుమాత్రమే ఆయిల్లు నివాసయోగ్యమెట్లు కాగల్గునో, అట్లే

జీవునియుపాధి ఎన్నిజన్మలనుండియో అజ్ఞానాంధకారమున మునిగియున్నందున కామక్రోధాది సర్పములు, రాగద్వేషాది మూషికములు దానిలో చేరియున్నవి. ఇపుడు వివేక, వైరాగ్య, భక్త్యాదిసలిలములచే పాప, వాసనాధూళిని ప్రక్షాళనమొనర్చి, జ్ఞానప్రకాశమును కలుగజేయుటవలన ఆత్మదేవునకు నివాసయోగ్యమై తనరుచున్నది. మలినహృదయమునందు భగవంతుడు నివసింపడు. కనుకనే 'శాన్తరజసమ్' 'అకల్మషమ్' మున్నగు పదములద్వారా హృదయనైర్మల్యముయొక్క ఆవశ్యకతను గీతాచార్యులు నొక్కి వక్కాణించిరి. 'ప్రశాన్తమనసమ్' అని చెప్పుట వలన మనస్సు ఏవిధమైన ఒడుదొడుకులు, చాపల్యములేక, సమముగ, శాంతముగ నుండవలెనని ఉద్బోధింపబడినది. కాబట్టి భగవత్సాక్షాత్కారమునకు, ఆత్యంతిక సుఖానుభూతికి మనస్సుయొక్క (1) నిశ్చలత్వము (2) నిర్మలత్వము రెండును పరమావశ్యకములని స్పష్టమగుచున్నది.

ఇట్టి సుగుణములు కలవాడు సాక్షాత్ బ్రహ్మస్వరూపుడేయగును. ఏలననిన, ఆవరణము తొలగినపుడు జీవుడు శివుడే యగుచున్నాడు. చిత్తమునందలి దోషములు తొలగిపోవునపుడు 'చిత్తము' చిత్తుగా మారును. అనగా చిద్రూపాత్మయందు లయమై బ్రహ్మాకారముగనే చెన్నొందును. కావున అత్తఱి జీవుడు బ్రహ్మభూతుడగును. అట్టి బ్రహ్మభూతునియొద్దకు వెనువెంటనే ఉత్తమసుఖము పరుగెత్తుకొనివచ్చి చేరును. మోక్షలక్ష్మి అతనిమెడలో పూలహారమువైచును. కాబట్టి దేనిచే మోక్షము చేకూరునో ఆ ప్రయత్నమందే దృష్టినుంచుకొనినచో, దానిని సాధించుటయందే దత్తచిత్తుడై యున్నచో మోక్షము దానంతట నదియే వచ్చిచేకూరును. అత్తఱి తాను కోరకున్నను బ్రహ్మానందము తనకడకు వచ్చియే తీరును.

కాబట్టి 'నాకింకను మోక్షము కలుగలేదే', 'ఆనందము నన్ను పొందలేదే' అని యెవరును దిగులుపడనక్కఱలేదు. ఏ క్షణమందు జనులు తమ మనస్సును కల్మషరహితముగ, రజోగుణతమోగుణవర్జితముగ గావించుకొందురో ఆ క్షణమందే సర్వోత్తమసుఖమువచ్చి వారిని వరించును - అని భగవాను డీశ్లోకమున సర్వులకును అభయమొసంగిరి. కావున తత్ప్రయత్నము లాచరించి ఆనందానుభూతిని బడసి జన్మను ధన్యము కావించుకొనవలెను.

ప్ర:- ప్రపంచములో అన్ని సుఖములకంటె ఉత్తమసుఖమెయ్యది?

ఉ:- మోక్షసుఖము (ఆత్మానందము).

ప్ర:- దాని నెవడు పొందగలడు?

ఉ:- (1) ప్రశాంతచిత్తుడు (2) రజోగుణ, తమోగుణరహితుడు (3) దోషవర్జితుడు అగువాడు అట్టి ఉత్తమసుఖమును పొందగలడు.

ప్ర:- కాబట్టి ఉత్తమసుఖమును బడయుటకు ఉపాయములెవ్వి?

ఉ:- (1) మనస్సును ప్రశాంతముగ నుంచుకొనవలెను (2) మనస్సునందలి కామాది రజోగుణ తమోగుణ వికారములను తొలగించవలెను. (3) మనస్సునందుగల వాసనామాలిన్యమును, పాపమును పారద్రోలి దానిని దోషరహితముగ జేసికొనవలెను.

అ॥ ఆత్మధ్యానపరుడగు అట్టి నిర్మలచిత్తునకు కలుగు ఫలితమును మరల తెలుపుచున్నాడు -

28. యుఞ్జన్నేవం సదాఽఽత్మానం యోగీ విగతకల్మషః
సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శమత్యన్తం సుఖమశ్నుతే.

టీక:– ఏవమ్ = ఈ ప్రకారముగ, సదా = ఎల్లప్పుడు, ఆత్మానమ్ = మనస్సును, యుఞ్జన్ = ఆత్మయందు నిలుపుచు, విగతకల్మషః = దోషరహితుడగు, యోగీ = యోగి, సుఖేన = సులభముగా, బ్రహ్మసంస్పర్శమ్= బ్రహ్మానుభవరూపమైనట్టి, అత్యన్తమ్= మిగుల గొప్పదైన, సుఖమ్= ఆనందమును, అశ్నుతే = పొందుచున్నాడు.

తా:– ఈ ప్రకారముగ మనస్సు నెల్లప్పుడును ఆత్మయందే నిలుపుచు దోషరహితుడగు యోగి బ్రహ్మానుభవరూపమైన పరమసుఖమును సులభముగ పొందుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య:– బ్రహ్మానందము సులభముగ లభించుట కుపాయ మిచట చెప్పుచున్నారు. అనేకులీప్రశ్ననే యడుగుచుందురు – 'మోక్షము సులభముగ లభించుటకు మార్గమేది?' అని. దానికి భగవానుడే ఈశ్లోకమున సమాధాన మొసంగిరి. మోక్షము సులభముగ లభింపవలెననిన రెండు సాధనలను చేయవలెను. – (1) మనస్సులోగల పాపములను దుర్గుణములను, కామక్రోధాదులను పోగొట్టుకొనవలెను. (2) మనస్సును నిరంతరము ఆత్మయందు లయింపజేయుచుండవలెను (ఆత్మధ్యానపరుడై యుండవలెను). మొట్టమొదట చిత్తమందలి కల్మషము (దోషము) దూరీకృతము కావలసియున్నది. '(విగతకల్మషః)' ఈ కల్మషరాహిత్యమునుగూర్చి భగవానుడు గీతయందు పదేపదే హెచ్చరించుచున్నాడు. ఏలయనిన, మలినచిత్తమున ఆత్మజ్ఞాన ముదయింపదు. కల్మషచిత్త మాత్మయందు లయింపదు. దృశ్యవాసనలు, పాపములుగల మనస్సు విజాతీయముగ నుండును గావున సజాతీయమగు ఆత్మయందది కలవదు. కావున దానియందలి దోషములను ప్రయత్నపూర్వకముగ తొలగించి నిర్మల మొనర్చినచో ఆత్మయందు లయించిపోవును. వాసనారాహిత్యము, ఆత్మచింతన రెండును అవశ్యకములేయని ఈ శ్లోకమున చెప్పబడినది. ఒకవైపున చిత్తమును నిర్మలమొనర్చుచు, మఱియొక వైపున ఆత్మచింతనచే నద్దానిని ఆత్మయందు విలయమొనర్చు యత్నము చేయుచు నుండవలెను.

ఈ ప్రయత్నమును ఏదియో ఒకానొక కాలమున చేసిన చాలదనియు, నిరంతరము చేయుచుండవలెననియు తెలుపబడినది. 'సదా' అను పదముయొక్క అర్థమదియే. అత్తఱి, మనుజుడు అతిసులభముగ బ్రహ్మానుభూతినిబడసి పరమానందమును కైవసము చేసికొనగలడు. పైన దెల్పిన సాధనలను జేయువారికి బ్రహ్మసాక్షాత్కారము సులువుగ లభించును; చేయనివారికి ఎంతకష్టపడినను లభించదు. 'బ్రహ్మసంస్పర్శమ్' అని చెప్పినందువలన యోగి సాక్షాత్ పరమాత్మను స్పృశించగలడని స్పష్టమగుచున్నది. ప్రపంచమున దృశ్యములో కాలముగడుపు ఏ వ్యక్తిగాని, దృశ్యవస్తువు ఏదిగాని బ్రహ్మమును తాకలేదు. మిథ్యావస్తువు సత్యవస్తువు నెట్లు స్పృశించగలదు? స్వప్నపదార్థము జాగ్రతుని తగులగలదా? నిర్మలచిత్తుడగు ఒక్క ఆత్మధ్యానపరాయణుడే బ్రహ్మమును (ఆత్మను) తాకగలడు. బ్రహ్మమందు లీనముకాగలడు. అత్తఱి యాతనికి కలుగు సుఖము ఇంతింతగాదు. 'యోవై భూమా తత్సుఖమ్ నాల్పేసుఖమస్తి' (ఛాం 7-23-1) అనునట్లు భూమారూపమగు అనంతసౌఖ్య మాతనికి కలుగును. దృశ్యవస్తువులయందట్టి సుఖముండదు. కనుకనే ఆ యాత్మసుఖమును 'అత్యన్తసుఖమ్' అని యిచట వర్ణించిరి. హిరణ్యగర్భుని సుఖముకూడ ఆ యాత్మానందసాగరమున నొక బిందువే యని ఉపనిషత్తులు ఘోషించుచున్నవి. ఆ యాత్మానందము నెవ్వరైనను పొందగలరు. పైన దెల్పిన ప్రయత్నముల నాచరించినచో. ఈ జీవితమునందే పొందగలరు.

ప్ర:– మోక్షసుఖమును సులభముగ పొందుట కుపాయము లేవి?

ఉ:— (1) మనస్సునందలి పాపవాసనలను, దోషములను పోగొట్టుకొనుట.

(2) మనస్సును నిరంతరము ఆత్మధ్యానమున లగ్న మొనర్చుట.

ప్ర:— మోక్షసుఖమెట్టిది?

ఉ:— (1) నిరతిశయమైనది (2) బ్రహ్మమును స్పృశించినది (బ్రహ్మానుభవరూపమైనది).

అ॥ ప్రపంచమున వ్యవహరించునపుడు ఆ ధ్యానయోగి యెట్టిభావము కలిగియుండునో చెప్పుచున్నాడు -

29. సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః.

టీక:— యోగయుక్తాత్మా = యోగముతో గూడుకొనిన మనస్సుగలవాడు, సర్వత్ర = సమస్త చరాచరప్రాణులందును, సమదర్శనః = సమదృష్టిగలవాడై, ఆత్మానమ్ = తన్ను, సర్వభూతస్థమ్ = సమస్తభూతకోట్లయందున్నవానిగను, సర్వభూతాని = సమస్తభూతములున్ను, ఆత్మని చ = తనయందున్నవిగను, ఈక్షతే = చూచుచున్నాడు.

తా:— యోగముతో గూడుకొనిన మనస్సుగలవాడు (ఆత్మైక్యము నొందినయోగి) సమస్త చరాచర ప్రాణికోట్లయందును సమదృష్టిగలవాడై తన్ను సర్వభూతములందున్న వానిగను, సర్వభూతములు తనయందున్నవిగను చూచుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య:— ఇచట యోగమనగా జీవబ్రహ్మైక్యము. మనస్సు ఆత్మయందు కలయుట (ఐక్యమొందుట, విలీనమైనపోవుట)యే యోగము. అట్టి యోగమును సాధించినట్టి మహనీయునియొక్క లక్షణమెట్టిదో ఇట వివరించుచున్నారు. ఆతడు సమస్తప్రాణులందును తనను, తనయందు సమస్త ప్రాణులను వీక్షించుచు సర్వత్ర సమదృష్టి గలిగియుండునని వచింపబడినది. అది యెట్లు సాధ్యపడగలదో విచారించెదము.

ఈ దృశ్యజగత్తంతయు అధిష్ఠానమగు ఆత్మయందు కల్పింపబడినది. సర్పము రజ్జువునందు కల్పింపబడినట్లు, స్వప్నము జాగ్రత్పురుషునియందు కల్పింపబడినట్లు, ఈ సమస్త ప్రపంచము, సమస్త ప్రాణికోట్లు, వెయ్యేల, బ్రహ్మాండమంతయు ఆత్మయందే ఆరోపింపబడినది. ఆరోపితవస్తువు అధిష్ఠానమందే కాపురముండగలదుగాని అన్యత్రకాదు. అన్యత్ర దాని ఉనికికి అవకాశములేదు. కావున ఆత్మయే తానని అనుభూతమొనర్చుకొనినయోగి తనయందే ఈ జగత్తునంతను వీక్షించును. మఱియు జగత్తునందంతట అధిష్ఠానమగు ఆత్మయే వ్యాపించియున్నది గనుక, జగత్తునందు తననుగాంచును. ఇట్టి స్థితి ధ్యానయోగముచేగాని, మఱియే ఇతర యోగముచేగాని మనస్సును ఆత్మయందైక్యపరచుకొని ఆత్మసాక్షాత్కారమొందినయోగికే చెల్లునుగాని తక్కినవారికి కాదు. ఏలయనగా, తాను ఆత్మయేకాని, దేహముకాదు, ఉపాధికాదు అని అనుకొనినపుడు మాత్రమే ఈ సర్వాత్మస్థితి సంభవించును. తాను దేహమే యనుకొనువాడింకను ఆత్మను జేరలేదుగనుక సర్వభూతములందు తన్నుగాని, తనయందు సర్వభూతములనుగాని చూడలేడు. దేహభావన సంకుచితమైనది. అట్టిభావన గలవాడు విశాలత్వమును

బడయజాలడు. దేహమునకు దేహమునకు మధ్య అతడు భేదమునే కాంచును. భేదమే స్పర్ధకు, అశాంతికి కారణము. ఆత్మభావనగలవాడు ఉపాధులందు భేదమును జూడక అంతయు ఆత్మగనే చూచును. అట్టివానికిక పరప్రాణియెడల ద్వేషముండదు. అంతయు తన ఆత్మయే, తనశరీరమే, తనమనస్సే అనుకొనువానికి మాత్రమే పూర్ణదయ, పూర్ణకరుణ, పూర్ణప్రేమ కలుగగలవు. దీనినిబట్టి నైతికక్షేత్రము (Ethical field) నకు ఆధారము అధ్యాత్మక్షేత్రమే (Spiritual field) యని స్పష్టమగుచున్నది. 'సర్వము ఆత్మయే, ఆత్మయందే సమస్తముకలదు' అను ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతమే సమస్త నైతిక సంపత్తికి, సమస్త గుణములకు మూలకందమై యున్నది.

సాధకుడు యోగమునందు పూర్ణత్వము బడయుటకుగాను ఇట్టి సర్వసమత్వమును, విశాలదృష్టిని అలవఱచుకొనవలెను. మఱియు ఇట్టి సమదృష్టిగలవాడే నిజమైన యోగియని యెఱుగవలెను. ఒకడు యోగి అగునా, కాదా యని తెలిసికొనుట కీ సర్వభూతదయ, సమత్వము ఉపకరించును.

(ఆరూఢుడగు) యోగి యెట్టి లక్షణములు గలిగియుండును?

ఉ:– ఎల్లెడల సమదృష్టిగలవాడై సమస్తప్రాణికోట్లయందు తనను (ఆత్మను), తనయందు (ఆత్మయందు) సమస్తప్రాణికోట్లను గాంచును.

అ॥ సర్వత్ర భగవంతునే వీక్షించువాడు భగవద్దృష్టియందెన్నడును మరుగుపడడని తెలియజేయుచున్నాడు –

30. యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణశ్యతి.

టీక:– యః = ఎవడు, సర్వత్ర = సమస్తభూతములందును, మామ్ = నన్ను, పశ్యతి = చూచుచున్నాడో, సర్వంచ = సమస్తభూతములను, మయి = నాయందు, పశ్యతి = చూచుచున్నాడో, తస్య = అతనికి, అహం = నేను, న ప్రణశ్యామి = కనబడకపోను, సఃచ = అతడును, మే = నాకు, న ప్రణశ్యతి = కనబడకపోడు.

తా:– ఎవడు సమస్తభూతములందును నన్ను చూచుచున్నాడో, మఱియు నన్ను సమస్తభూతములందును గాంచుచున్నాడో అట్టివానికి నేను కనబడకపోను, నాకతడు కనబడకపోడు.

వ్యాఖ్య:– శ్రీకృష్ణభగవానుడు సర్వజీవులయొక్క ఆత్మరూపుడు కావున క్రిందటి శ్లోకమునందు చెప్పబడిన యోగయుక్తుడు, సర్వాత్మదర్శనముగలవాడు సర్వజీవులందును శ్రీకృష్ణుని (భగవంతుని), శ్రీకృష్ణునియందు (భగవంతునియందు) సర్వజీవులను గాంచునని యర్థము. ఈ ప్రకారముగ ఎవడు సమస్తభూతములను పరమాత్మయందును, పరమాత్మయందు సమస్తభూతములను గాంచునో, అట్టివానికిక పరమాత్మ కనబడక ఎట్లుండగలడు? ఇచట కనుపించుట అనగా ఒకానొక దృశ్యవస్తువును జూచినట్లు కాదు. సాక్షాత్కరించుట (అనుభవించుట) యని యర్థము. జీవుడు పరమాత్మలో ఐక్యమైనపిమ్మట ఇక ఇరువురును ఒకే చైతన్యవస్తువగుచుండ ఇక ఒకరికి తెలియక ఒకరెట్లుండగలరు?

మఱియు (ద్వైతదృష్టితోచూచిన) భగవంతునియొక్క అనుగ్రహ మెవనిపై యుండగలదని ప్రశ్నకిచట సమాధానము చెప్పబడినది. ఎవడు సమస్తప్రాణికోట్లయందును భగవంతుని (దైవమును), మఱియు

భగవంతునియందు సమస్తప్రాణికోట్లను వీక్షించునో, అట్టివానియెడల భగవానునకు పూర్ణానుగ్రహముండునని స్పష్టమగుచున్నది. ఏలయనగా 'సచమే నప్రణశ్యతి' – అతడు నాకు కనబడకపోడు అని భగవానుడు తెలిపెను. అతడు భగవంతుని దృష్టియందు బడెననియు, భగవంతున కాతడు పరమప్రియుడనియు భావము. సర్వజీవులు భగవంతుని బిడ్డలైనను తన్నాశ్రయించువారినే యాతడు మిగుల ప్రేమించు చుండును. భగవద్దృష్టిని వారే యెక్కువగ ఆకర్షింతురు. ఆహా! వారెట్టి యదృష్టవంతులు! వారి జీవితము ధన్యమైనట్లే. ప్రపంచములోని చిన్న చిన్న అధికారుల దృష్టియందు పడుటకై పెక్కు అగచాట్లు పడుటకంటె భక్తి వైరాగ్య ధ్యానాదుల ద్వారా జగన్నాథుని దృష్టియందు పడుట మంచిది. వారి ఆశీస్సును బడయుటకై యత్నించుట మంచిది. అయితే అదియెట్లు లభించును? వారి కృపాకటాక్షమెట్లబ్బును? దానికి సమాధాన మీ శ్లోకమున గలదు. (ధ్యానాదుల ద్వారా) సర్వజీవరాసులలోను పరమాత్మను, పరమాత్మయందు సర్వజీవరాసులను గాంచునట్టి అనుభవమును సంపాదించుకొనిన చాలును. భగవత్కృప అతనిపై వర్షించగలదు. అట్లుకాక భేదబుద్ధి గలిగియుండువారి కది యెన్నటికిని లభించనేరదు.

ఈ శ్లోకమునందు యచ్ఛబ్దప్రయోగము చేయబడుట గమనించదగినది. 'యః' ఎవడైననుసరియే – ఈ ప్రకారముగ సాధనచేయుచో భగవదనుగ్రహమను మహత్తర ఫలిత మాతడు పొందగలడు. జాతి మత కులాది ప్రసక్తి ఇట లేనేలేదు.

ప్ర:– భగవంతు డెవనికి గోచరించును? లేక, భగవద్దృష్టి కెవడు గోచరించును?

ఉ:– సమస్తభూతకోట్లయందు భగవంతుని, భగవంతునియందు సమస్త భూతకోట్లను గాంచువానికి భగవానుడు తప్పక గోచరించును. మఱియు భగవద్దృష్టికిని అట్టివాడు తప్పక గోచరించును.

ప్ర:– (దీనినిబట్టి) భగవద్దృష్టియందు పడుటకై, లేక భగవంతునకు ప్రీతిపాత్రుడగుటకై ఏమి చేయవలెను?

ఉ:– సమస్త ప్రాణులందును పరమాత్మను, పరమాత్మయందు సమస్తప్రాణులను గాంచవలెను. (మఱియు సమస్తప్రాణులకు హిత మొనర్చుచుండవలెను).

అ॥ అట్టి సర్వాత్మదృష్టికలవాడు ఏ కార్యమునుజేసినను నిరంతరము పరమాత్మ యందే వసించుచుండునని తెలుపుచున్నాడు –

31. సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వమాస్థితః
సర్వథా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే.

టీక:– సర్వభూతస్థితమ్ = సమస్తభూతములయందున్న, మామ్ = నన్ను, యః = ఎవడు, ఏకత్వమ్ = అభేదబుద్ధిని (సర్వత్ర ఒకే పరమాత్మయను భావమును), ఆస్థితః = పొందినవాడై, భజతి = సేవించుచున్నాడో, సః యోగీ = ఆ యోగి, సర్వథా వర్తమానః అపి = ఏ విధముగ ప్రవర్తించుచున్నవాడైనను (వ్యవహరించుచున్నను, లేక ధ్యానమందున్నను), మయి = నా యందే, వర్తతే = ఉండువాడగుచున్నాడు.

తా:– ఎవడు సమస్తభూతములయందున్న నన్ను అభేదబుద్ధి (సర్వత్ర ఒకే పరమాత్మయను

భావము) గలిగి సేవించుచున్నాడో, అట్టి యోగి ఏ విధముగ ప్రవర్తించుచున్నవాడైనను (సమాధినిష్ఠయందున్నను, లేక వ్యవహారము సల్పుచున్నను) నాయందే (ఆత్మయందే) ఉండువాడగుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య:– (1) భగవంతు డెచట నున్నారు? (2) ఏయుపాయముచే మనుజుడు భగవంతునియందు స్థితిని సంపాదించుకొనగలడు? అను ప్రశ్నల కిచట సమాధాన మొసంగబడినది. దేవుడెచట నున్నారను సంశయము సామాన్యముగ ప్రతివానికిని గలుగు చుండును. దేవుడొకచోట మాత్రమే కాదు. సమస్త చరాచర ప్రాణికోట్లయందును నివసించుచున్నారు. దేవుడు లేనిచోటు లేదు. పాలలో వెన్నవలె, పుష్పమాలలో దారమువలె, నువ్వులలో నూనెవలె, చెఱుకుగడయందు రసమువలె భగవానుడు సమస్త భూతములందును వ్యాపించియున్నట్లు ఇచట స్పష్టముగ తెలుపబడినది. కాబట్టి సర్వప్రాణులు భగవత్స్వరూపులేయని తలంచి ఎవరికిని అపకారము చేయరాదు. ప్రాణికోట్ల యెడల దయ, కరుణ కలిగియుండవలెను. వానికి హితమాచరించవలెను. అదియే మాధవసేవ యగును.

ఇక రెండవప్రశ్న – ఏయుపాయముచే మనుజుడు పరమాత్మయందు స్థితిని సంపాదించుకొనగలడు? సర్వత్ర ఒకే పరమాత్మ వ్యాపించియున్నారని అభేదజ్ఞానము గలిగి వారిని సేవించువాడు, ధ్యానించువాడు తుదకు వారినే పొందుచున్నాడు. ఒకే సూర్యబింబము భిన్న భిన్న జలోపాధులందు వివిధముగ ప్రతిబింబించిన చందమునను, ఒకే వ్యక్తి అనేక వేషములు వేసిన విధమునను, ఒకే బంగారము భిన్న భిన్న ఆభరణముల రూపమున వెలయునట్లును, ఒకే మృత్తిక వివిధఘటాదులందు అనుస్యూతమై యుండునట్లును, ఉపాధులు వేఱ్వేఱుగనున్నను పరమాత్మ ఒకరే సమస్త చరాచరప్రాణికోట్లయందును అభిన్నముగ వ్యాపించియున్నారను ఏకత్వబుద్ధి గలిగి సర్వాంతర్యామియగు అట్టి భగవానుని సేవించువాడు, ధ్యానించువాడు తుదకు వారినే పొందగలడు. ఇదియే దైవప్రాప్తికి ఉపాయము.

అట్టి ఏకాత్మబుద్ధి, అభేదాత్మతత్త్వపరిజ్ఞానము కలవాడు ఏ విధముగ ప్రవర్తించినప్పటికిని భగవంతునియందే నివసించుచుండునని చెప్పబడినది. అనగా అతడు సమాధినిష్ఠయందున్నను, లేక వ్యవహరించుచున్నను, లేక ఊరకనున్నను, చిత్తమెపుడును ధ్యేయమందే (ఆత్మయందే) తన్మయమై యుండును. సముద్రయానము చేయువారి దగ్గఱనుండు 'కంపాసు' యంత్రమునందలి ముల్లు ఎటుత్రిప్పినను ఉత్తరపు దిక్కునే చూపునట్లు, ఏకాత్మజ్ఞానముగల అట్టి మహనీయులు ప్రపంచమున అనేకకార్యములు చేయుచున్నను భగవంతునియందు నివసించుచున్నవారే యగుదురు. కనుకనే ఆత్మజ్ఞులగు మహనీయులు ప్రపంచములో లోకసంగ్రహార్థము పెక్కు కార్యములను చేసినను వారి భగవత్స్థితికి ఏమాత్రము భంగము కలుగకనే యున్నది.

అయితే "సర్వథా వర్తమానోఽపి" అనుదానియర్థము జ్ఞాని యథేచ్ఛాచరణమునకు దిగవచ్చుననికాదు, దుశ్శీలుడై యుండవచ్చుననికాదు; అట్లు దుష్ప్రవర్తనగలవాడు అసలు జ్ఞానియేకాదు. పరమాత్మానుభవముగలుగుటకు విశుద్ధసత్త్వగుణము కలిగియుండవలెను గదా! అట్టి మహోన్నత శీలసంపత్తి గలవాడు ఏకాలమందైన క్రిందకు దిగి రజోగుణ, తమోగుణములను ఆశ్రయింపగలడా! అట్లెన్నడును జరుగదు. ఒకవేళ దిగజారినచో నతడు జ్ఞానియే కాదని ముమ్మాటికిని నిశ్చయింపవలెను. కాబట్టి శుష్కవేదాంతము నాశ్రయింపక, ముముక్షువులు కడుజాగరూకులై యుండవలెను. తమ ప్రవర్తనయందేలాటి లోపము రానీయక చూచుచుండవలెను. ఇట్టి పదములయొక్క అర్థమును బహుజాగ్రత్తగ గమించవలెను. .ఏ విధముగ ప్రవర్తించినను. అనుదాని భావ మిచట 'సర్వాత్మవిజ్ఞానము కలవాడు ధ్యానమందున్నను, లోకవ్యవహారము లాచరించినను, ఎట్లున్నను అతని ఆత్మస్థితికి లోపము లేదనియే' యగును.

ప్ర:– భగవంతు డెచట నున్నాడు?

ఉ:– సమస్తచరాచరప్రాణికోట్ల యందును వ్యాపించియున్నాడు.

ప్ర:– భగవంతునియందు స్థితిబొందవలెనన్న జీవు డేమి చేయవలెను?

ఉ:– సర్వత్ర ఏకాత్మబుద్ధిగలిగి అట్టి అద్వయపరమాత్మను సేవించవలెను. ధ్యానించవలెను.

ప్ర:– ఆత్మజ్ఞుడగు మహనీయుడు లోకమున వ్యవహరించినను అతని భగవత్థ్సితికి హాని కలుగునా?

ఉ:– కలుగదు. ఆతడెట్లు ప్రవర్తించినను అతని భగవత్థ్సితికి లోపము గలుగదు.

అ॥ అట్టి ఆత్మదృష్టి గలిగి సర్వజీవులను తనవలె సమముగ జూచువాడు సర్వోత్తముడని వచించుచున్నాడు –

32. ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోఽర్జున
సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః.

టీక:– అర్జున = ఓ అర్జునా!, సర్వత్ర = సమస్తప్రాణులయందును, సుఖంవా = సుఖమునుగాని, దుఃఖం యదివా = దుఃఖమునుగాని, ఆత్మౌపమ్యేన = తనతోటి పోల్చుకొనుచు (తన ఆత్మవంటిదే తక్కినవారి ఆత్మయనెడు భావముతో), సమమ్ = సమానముగా, యః = ఎవడు, పశ్యతి = చూచుచున్నాడో, సఃయోగీ = ఆ యోగి, పరమః *(ఇతి)* = శ్రేష్ఠుడని, మతః = తలంపబడుచున్నాడు.

తా:– ఓ అర్జునా! సమస్తప్రాణులయందును సుఖమునుగాని, దుఃఖమునుగాని తనతోడ పోల్చుకొనుచు (తన ఆత్మవంటిదే తక్కినవారి ఆత్మయనెడు భావముతో), తనవలె సమానముగా ఎవడుచూచునో, అట్టియోగి శ్రేష్ఠుడని తలంపబడుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య:– ఈ శ్లోకమున ఆచరణ వేదాంతము (Practical Vedanta) నుపదేశించుచున్నారు. ఒకనికి బోధ సరిగా ఒంటపట్టినది లేనిది అతని ఆచరణద్వారా తెలియుచుండును. వాక్కుద్వారా 'అంతయు బ్రహ్మమే, అంతయు దైవమే' అని చెప్పుచు పరప్రాణికి అపకారముచేయుట సరియగు పద్ధతికాదు. అది అనుభవవేదాంతముకాదు. బోధను త్రికరణశుద్ధముగ ఆచరించవలెను. తాను సంకల్పించినదానినే చెప్పవలెను. చెప్పినదానినే చేయవలెను. వేదాంతము నిత్యవ్యవహారములో జొరబడవలెను. మహనీయులాప్రకారమే కావించిరి. లేనిచో సిద్ధాంతము 'పుష్పితాం వాచమ్' అనునటుల నిష్ఫలమైపోవును. కాబట్టి 'అంతట ఒకే ఆత్మ కలదు' అను సిద్ధాంతము నాచరణయం దుంచినపుడు సమస్తప్రాణులయెడల దయ, కరుణ, ప్రేమ కలిగియుండవలసివచ్చును. తనదేహమునకు, తన మనస్సునకు తానెట్లు సుఖమును, శాంతిని, దుఃఖాభావమును కోరుచున్నాడో, అట్లే పరులవిషయమైకూడ భావింపవలెను. ఇదియే ఆత్మౌపమ్యస్థితి. ఈ ప్రకారముగ సుఖదుఃఖములందు తనతోబాటు సమానముగ ఇతరులనుగూడ చూచునట్టి యోగియే యోగులందఱిలోను సర్వశ్రేష్ఠుడని భగవానుడు పలికిరి.

కాబట్టి మనుజులలో శ్రేష్ఠత్వము వారి ఆచరణపై ఆధారపడియున్నదని భగవద్వాక్యములచే

స్పష్టమగుచున్నది. 'ఓ జీవులారా! 'అంతయు బ్రహ్మమే' అను సిద్ధాంతమును ఆచరణలోనికి తీసికొనివచ్చి సర్వజీవులయెడల ప్రేమను, కారుణ్యమును వర్షింపజేయుడు. అపుడే మీరు నిజమైన భక్తులు, యోగులు కాగలరు.' అని భగవాను డిచట నిస్సంకోచముగ జెప్పివైచిరి. ఈ వాక్యములు వాచావేదాంతులగు సోమరుల గుండెలను చీల్చునవియైయున్నవి. అధ్యాత్మరంగమున 'వాచావేదాంతము' నకు, సోమరితనమునకు చోటు లేకుండచేయుటకు కాబోలు ఇట్టి తమఃప్రభంజక వాక్యములను భగవానుడు అపుడపుడు పలుకుచుందురు. కావున ముముక్షువులు జాగరూకులై 'సర్వంఖల్విదంబ్రహ్మ' ఇత్యాది పరమార్థసూత్రములను ఆచరణయందుంచి సర్వభూతములను తనవలె జూచుచు దయార్ద్రహృదయులై వర్తించవలెను. అట్టివారే భగవద్దృష్టిలో సర్వశ్రేష్ఠులు.

పశ్చిమదేశములందు మతమున, సంఘమున, 'సోదరత్వము' (Brother-hood) నకు జనులు చాల ప్రాముఖ్యతను జూపుదురు. మంచిదే. కాని అది చాలదు. ఏలయనిన, సోదరులలోగూడ పరస్పర మెన్నియో వైమనస్యములు, అభిప్రాయభేదములు, వైరములు ఉదయించుచున్నవి. కావున సోదరత్వము ప్రేమయొక్క పరాకాష్ఠను సూచించనేరదు. గీతాది గ్రంథములు, ఉపనిషత్తులు ప్రేమ యొక్క చరమస్థితిని బోధించుచు 'ఆత్మౌపమ్యభావము'ను జనులలో నుద్బోధించినవి. 'సోదరత్వమును' దాటి ఒక మెట్టు ఇంకను పైకిపోయి విశ్వమునంతను ఒకే ఆత్మరూపమును కౌగిలించుకొనునట్లు చేసినవి. ఇదియే గీతయొక్క ఉపనిషత్తులయొక్క ఘనత; హైందవమత సిద్ధాంతము యొక్క ప్రకర్షత.

ఈ శ్లోకమున 'సర్వత్ర' అని చెప్పినందువలన, ప్రేమజూపవలసినది ఏ ఒకరిద్దరిపైననే కాదనియు, కేవలము మానవులపైననే కాదనియు, సమస్తచరాచర భూతకోట్లయెడల దయాది సద్గుణములను ప్రదర్శించవలెననియు స్పష్టపడుచున్నది.

'సయోగీ పరమో మతః' అని బోధించినందువలన సామాన్యయోగులవలెనుండక (ఆత్మౌపమ్యదృష్టిగలిగి) యోగులలో సర్వశ్రేష్ఠుడై చెన్నొందవలెనని సూచించినట్లైనది.

అ॥ భగవానుడు బోధించిన జీవబ్రహ్మైక్యరూపమగు, లేక సర్వాత్మదృష్టి రూపమగు ఈ యోగమును అర్జునుడు అందుకొనజాలక ఈ క్రింది విధముగా భగవానుని ప్రశ్నించుచున్నాడు –

అర్జున ఉవాచ :–

33. యోఽయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తస్సామ్యేన మధుసూదన
ఏతస్యాహం న పశ్యామి చఞ్చలత్వాత్స్థితిం స్థిరామ్.

అర్జున ఉవాచ = అర్జున డిట్లు ప్రశ్నించెను.

టీక:– మధుసూదన = ఓ కృష్ణా!, సామ్యేన *(సాధ్యః)* = (మనస్సు యొక్క) సమత్వముచే (నిశ్చలత్వముచే) సిద్ధింపదగిన, యః అయమ్ యోగః = ఏ యీ యోగము, త్వయా = నీచేత, ప్రోక్తః = చెప్పబడినదో, ఏతస్య = దీనియొక్క, స్థిరామ్ = స్థిరమైన, స్థితిమ్ = నిలుకడను, చఞ్చలత్వాత్ = మనశ్చాంచల్యమువలన, అహమ్ = నేను, న పశ్యామి = చూడజాలకున్నాను (తెలిసికొనజాలకున్నాను).

తా:– అర్జునుడు ఇట్లు ప్రశ్నించెను – ఓ కృష్ణా! మనోనిశ్చలత్వముచే సిద్ధింపదగిన ఏ యోగమును

మీరుపదేశించితిరో దానియొక్క స్థిరమైన నిలుకడను మనస్సుయొక్క చపలత్వమువలన నేను తెలిసికొనజాలకున్నాను.

వ్యాఖ్య:– శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ఆత్మతత్త్వమునుగూర్చి గంభీరముగ బోధించుచు పోవుచుండిరి. అకస్మాత్తుగ అర్జునుడు మధ్యలో తనకు గల సందేహమును అడిగివైచెను. ఈ ప్రకారముగ అర్జునుడు మధ్యలో ప్రశ్నించనిచో ఇంకను ఎంతయో అఖండమగు ఆత్మతత్త్వబోధామృతమును శ్రీకృష్ణపరమాత్మ వర్షించియుండెడివారేమో! అయినను అర్జునుని ప్రశ్నయు ముముక్షువులకు చాల ఉపకరించునదే అయియున్నది. "దేవా! జీవాత్మ పరమాత్మల సామ్యరూపమైనదియు, మనోనిశ్చలతచే సిద్ధింపదగినదియునగు ఈ ధ్యానయోగమునందు నాకు స్థిరమగు నిలుకడ కలుగకున్నది. ఏలయనిన, నా మనస్సు చపలముగనున్నది" అని అర్జునుడు తన పరిస్థితిని భగవానునకు వెల్లడించెను. శిష్యుడు గురువుయొద్ద తన హృదయమును తెఱచి మాట్లాడవలెను. ఏదియు కప్పిపుచ్చగూడదు. వైద్యునియొద్ద రోగి తనపరిస్థితిని ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పవలెనేకాని దాపరిక మచట పనికిరాదు. లేకున్న విపరీతపరిణామములు కలుగవచ్చును. తన యాంతరంగికభావమును హృదయము విప్పి చెప్పినపుడే శిష్యుడు గురువువలన సత్ఫలితములను పొందగలడు. ఆత్మోన్నతిని బడయగలడు. అర్జునుడు సచ్ఛిష్యుడు కనుకనే తనహృదయమును విప్పి భగవానుని ముందుంచెను. తన మనస్సు చపలముగానున్నదనియు, తత్ఫలితముగ ఆత్మయందు నిలుకడను బొందజాలకున్నదనియు ఆ చపలత్వమును బోగొట్టుట కుపాయమును సెలవివ్వవలసినదనియు వేడెను.

అర్జునుడు ప్రపంచములోగల సకల ముముక్షువుల తరపున ప్రతినిధియైయున్నాడు. వారందఱి తరపున అతడు 'వకాలతు' తీసికొనియున్నాడు. కాబట్టి సాధకులందఱిని సామాన్యముగ బాధించునట్టి సంశయమునే అతడడిగెను. అద్దానికి భగవానుడు చెప్పు సమాధానము ఒక్క అర్జుననకే కాక సమస్తముముక్షులోకమునకును ఉద్దేశింపబడినదే యగును.

'సామ్యేన' అని చెప్పినందువలన ధ్యానయోగము మనస్సుయొక్క సమత్వముచేతనే, నిశ్చలత్వముచేతనే సిద్ధింపగలదని స్పష్టమగుచున్నది. సూదిరంధ్రములో దారము నెక్కించవలెనినిన అది ఏకాగ్రముగను నిశ్చలముగను ఉండవలెను. అట్లే మనస్సు బ్రహ్మరంధ్రములో, లేక మోక్షద్వారములో ప్రవేశింపవలెనినిన నిశ్చలముగనుండవలెను. ఫోటో తీయునపుడు వ్యక్తి నిశ్చలముగా లేనిచో బొమ్మ సరిగా పడదు కదా! కావున మనస్సు చపలముగానున్నచో ధ్యేయవస్తువు సరిగా అనుభూతముకాదు. అర్జుననకట్టి మనోనిశ్చలత్వ మింకను కలుగలేదుగనుక దానినిగూర్చి భగవాను నిట్లు ప్రశ్నించెను.

ఇచట 'సామ్యేన' అను పదమునకు సమదృష్టిరూపముతో, లేక సర్వాత్మ దృష్టి రూపముతో అనియు అర్థము చెప్పుకొనవచ్చును.

ప్ర:– యోగము దేనిచే సిద్ధించును?

ఉ:– మనోనిశ్చలతచే, సమత్వముచే సిద్ధించును (మనస్సు చపలముగానున్నచో యోగమందు స్థిరమగు నిలుకడ కలుగదు).

అ|| మనస్సును నిగ్రహించుట బహుకష్టమని అర్జునుడు తెలుపుచున్నాడు –

34. చఞ్చలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్.

టీక:– కృష్ణ = ఓ కృష్ణా!, మనః = మనస్సు, చఞ్చలమ్ = చంచలమైనదియు, ప్రమాథి = (దేహేంద్రియాదులను) క్షోభపెట్టునదియు, బలవత్ = బలవంతమైనదియు (నిగ్రహించుటకు కష్టసాధ్యమైనదియు), దృఢమ్ హి= (విషయప్రవర్తనమునందు) దృఢమైనదియునుగదా!, తస్య= దానియొక్క, నిగ్రహమ్ = నిరోధము, వాయోః ఇవ = గాలిని అణిచిపెట్టుటవలె, సుదుష్కరమ్ = మిగుల కష్టసాధ్యమైనదని, అహమ్ = నేను, మన్యే = తలంచుచున్నాను.

తా:– కృష్ణా! మనస్సు చంచలమైనదియు, విక్షోభమును గలుగజేయునదియు, బలవంతమైనదియు, దృఢమైనదియునుగదా! కావున అద్దానిని నిగ్రహించుట, గాలిని అణచిపెట్టుటవలె మిగుల కష్టసాధ్యమైనదని నేను తలంచుచున్నాను.

వ్యాఖ్య:– మనస్సు నిశ్చలముగ నుండిననే యోగము (ఆత్మైక్యము) సాధ్యపడును. కాని మనస్సు మహాచంచలమైనది. అది దేహేంద్రియాదులను క్షోభపెట్టుచు శాంతమగుహృదయమును – క్షీరసాగరమును మందరపర్వతమువలె తీవ్రముగ మథించి వైచుచున్నది. మఱియు అనేకజన్మార్జిత వాసనలను, సంస్కారములను, దృశ్యవృత్తులను అది ప్రోగుచేసుకొని బలవత్తరమై, దృఢమైయున్నది. అందుచే నయ్యది నిగ్రహింపబడుటకు సాధ్యపడకనున్నది. ఈ ప్రకారముగ అర్జునుడు మనస్సుయొక్క సామర్థ్యమును వర్ణించుచు దాని స్వరూపమును నాలుగు విశేషణములతో తెలియజెప్పెను. అవియేవి యనిన – (1) చపలత్వము (2) క్షోభజనకత్వము (3) బలవత్త్వము (4) దృఢత్వము. మనస్సుయొక్క ఈలక్షణములు సర్వులకును అనుభవైకవేద్యములే. చాపల్యమందు మనస్సును ముల్లుగ్రుచ్చుకొనిన, కల్లుత్రాగిన, దయ్యముపట్టిన, తేలుకుట్టిన కోతితో పెద్దలు పోల్చిచెప్పుదురు. మనస్సు ధ్యానకాలమున సాధకులను ముప్పతిప్పలు పెట్టుట అందఱికిని తెలిసినదే. మఱియు దేహేంద్రియములను, హృదయమును అది శాంతముగ నుండనీయదు. ఒక్కొక్క ఘటనయందు కలచివైచును. అశాంతిని గలుగజేయును. మరల మామూలు శాంతస్థితికి వచ్చుటకు కొన్ని మాసములుకూడ పట్టవచ్చును.

ఈ ప్రకారముగ మనశ్శక్తినిగూర్చి అర్జునుడు అభివర్ణించి, దానిని నిగ్రహించుట కష్టతరమనియు వచించి దానినెట్లు స్వాధీనపఱచుకొనవలెనో ఉపాయమును సెలవిండని భగవానుని ప్రార్థించెను. 'దుష్కరమ్' అని చెప్పక 'సుదుష్కరమ్' అని చెప్పుటవలన మనోనిగ్రహము అతిప్రయాసకరమని స్పష్టమగుచున్నది.

ప్ర:– మనస్సుయొక్క స్వభావమెట్టిది?

ఉ:– అది (1) చంచలమైనది (2) దేహేంద్రియాదులను క్షోభపెట్టునది (3) బలవత్తరమైనది (4) దృఢమైనది.

అ|| అర్జునుని వాక్యములను విని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ మనస్సును నిగ్రహించు ఉపాయములను సెలవిచ్చుచున్నాడు –

శ్రీ భగవానువాచ :–

35. అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్
అభ్యాసేన తు కౌన్తేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే.

శ్రీ భగవానువాచ = శ్రీ భగవంతుడు పలికెను -

టీక:— మహాబాహో = గొప్పబాహువులుగల ఓ అర్జునా!, మనః = మనస్సు, దుర్నిగ్రహమ్ = నిగ్రహించుటకు కష్టసాధ్యమైనది, చలమ్ = చంచలమైనది, (ఇత్యత్ర = అని చెప్పుటలో) అసంశయమ్ = సందేహములేదు, (తథాపి= అయినను) కౌన్తేయ= ఓ అర్జునా!, అభ్యాసేనతు= అభ్యాసముచేతను, వైరాగ్యేణచ = వైరాగ్యముచేతను, గృహ్యతే = (ఆ మనస్సు) నిగ్రహింపబడుచున్నది.

తా:— శ్రీ భగవంతుడు పలికెను - గొప్పబాహువులుగల ఓ అర్జునా! మనస్సును నిగ్రహించుట కష్టమే. మఱియు అది చంచలమైనదే. ఇట ఏలాటి సంశయమున్ను లేదు. అయినను అభ్యాసము చేతను, వైరాగ్యముచేతను అది నిగ్రహింపబడగలదు.

వ్యాఖ్య:— మనస్సు చంచలమైనది, దానిని నిగ్రహించుట కష్టసాధ్యమైనది. (ప్రయాసతో గూడినపని) - అను విషయమును శ్రీకృష్ణభగవానుడున్ను ఆమోదించెను. కాని అంతమాత్రముచేత భయపడవలసిన పనిలేదనియు, అభ్యాసవైరాగ్యములచే అయ్యది నిగ్రహింపబడగలదనియు ధైర్యమును జెప్పిరి. వస్తువుగాని, వ్యక్తిగాని బలశాలి అయినంత మాత్రమున ఎవరును జంకవలసిన పనిలేదు. దానిని అణచుటకు తగిన ఆయుధమును వెతకికొనిన చాలును. ఏనుగు చాల గొప్పదే. అయిననేమి? ఒక చిన్న అంకుశమును సంపాదించుకొనిన చాలును. దాని ఆటకట్టినట్లే యగును. అట్లే సింహము, పులి మున్నగునవి మహాభయంకరములైనవి. అయినను ఒక చిన్న తుపాకిగుండుచే వశీభూత ములగుచున్నవి. ఎద్దు బలిష్టమైనదైనను ముక్కుత్రాటికి లొంగుచున్నదిగదా. అట్లే మనస్సుయొక్కబలీయత, సామర్థ్యమునుజూచి 'గాబరా' పడవద్దనియు దానిని లోబర్చుకొనుట కుపాయముకలదనియు వచించి, ఆ యుపాయమేదియో బయటపెట్టిరి. మనస్సు 'దుర్నిగ్రహ'మైనదేకాని 'అనిగ్రహ'మైనదికాదు. దానిని జయించుట కష్టసాధ్యమేకాని అసాధ్యముకాదు. తగు ప్రయత్నముచే అది తప్పక నిగ్రహింపబడగలదు.

ఇక దానిని నిగ్రహించుటకు భగవానుడు బోధించిన ఉపాయములనుగూర్చి విచారించెదము. ఈ ఘట్టము సాధకలోకమునకు అతిముఖ్యమైనది. ఏలయనిన ఎద్దానికి వశీభూతలై జనులు అనాదికాలమునుండి ఈసంసారసాగరమునబడి దరిగానక ఈదులాడుచున్నారో, ఈ జననమరణాది దుఃఖములకు లోనగుచున్నారో, ఏది ఆత్మానుభూతికి ప్రధానమగు అడ్డుగోడగా నిలిచియున్నదో, అట్టి మనస్సుయొక్క నిగ్రహమునుగూర్చి యిట వచింపబడినది. అందును సాక్షాత్ అవతారమూర్తియగు శ్రీకృష్ణభగవానుని ముఖారవిందమునుండి ఆ యుపాయము వెలువడుటబట్టి అది అత్యంతప్రాధాన్యమును పొందుచున్నది. మనస్సును నిగ్రహించుట ఎట్లు? అను ఈ ప్రశ్నయే దాదాపు ప్రతివాని నోటిగుండా వచ్చుచున్నది. ఈ ప్రశ్న నివారింపబడినచో ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధనయంతయు పూర్తి అయినట్లే. కాబట్టి దీనినిగూర్చి భగవాను డేమి బోధించిరో తెలిసికొనుట అత్యావశ్యకము.

(1) అభ్యాసము (2) వైరాగ్యము అను రెండు ఉపాయములచే మనస్సు తప్పక నిగ్రహింపబడగలదని భగవానుడు హామీనొసంగిరి. పతంజలి మహర్షియు అట్లే నుడివిరి★. వైరాగ్యమనగా దృశ్యవిషయములందలి నశ్వరత్వాది దోషములను విచారించి వానియెడల ఏహ్యాభావము గలిగియుండుట. దానిచే మనస్సు బహిర్ముఖముగ పరుగెత్తక అంతర్ముఖముగ మరలును. వైరాగ్యము ఎందులకు కలిగియుండవలెననగా - ఈ దృశ్యప్రపంచములోని సమస్తపదార్థములును కాలక్రమమున నశించునవియైయున్నవి. తుదకు శరీరమున్ను కొంతకాలమునకు నశించియేతీరును. అశాశ్వతములగు నిట్టిపదార్థములపై వాంఛయేల? (శాశ్వతవస్తువు ఒక్క

★ అభ్యాసవైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః. (పతంజలి)

ఆత్మయే (దైవమే). కావున దానియెడలమాత్రము కోరిక గలిగియుండవలెను) ఒకవేళ ప్రాపంచిక భోగములను అనుభవించినను తృప్తికలుగదు. ఆశ తగ్గదు. మరల వానియందు ద్విగుణీకృతవాంఛ ఉదయించును. దానివలన వాసనలు బలపడి సంసారబంధము వృద్ధియగును. పైగా మనస్సు విషయానుభవమునకై, బహిర్ముఖమగుచున్నకొలది ఆత్మవస్తువు దూరమగుచుండును. ధ్యానమందు మనస్సు నిలవకుండును. కాబట్టి మనస్సు నిశ్చలమగుటకై, స్వాధీనపడుటకై విషయవైరాగ్యమత్యవసరమైయున్నది.

ఇక మనోనిగ్రహమందు గమనించవలసిన రెండవయంశము అభ్యాసము. అభ్యాసముచే, సతతప్రయత్నముచే ఏ కార్యమైనను సాధింపబడగలదు. 'సతు దీర్ఘకాలనైరన్తర్యసత్కారసేవితో దృఢభూమిః' - అని పతంజలి మహర్షియు బహుకాల నిరంతరాభ్యాసముచే మనోనిగ్రహము తప్పక సాధ్యపడగలదని చెప్పియున్నాడు. సోమరులకు మనస్సులొంగదు. ఏలయనగా దానిని లొంగదీయుటకు వారు ప్రయత్నమే చేయరు. ప్రయత్నముగాని, అభ్యాసముగాని లేనిచో లౌకికరంగమునగాని, పరమార్థరంగమునగాని ఏకార్యమున్ను సాధింపబడదు. ఒకచిన్న పరీక్షయందుత్తీర్ణులు కావలెనన్న ఎన్నిరోజులో కష్టపడవలసియుండ, ఇక ఎన్నిజన్మలనుండియో గడ్డకట్టియున్న కఠినమగు మనస్సును కరగించుట కెంత శ్రమ, ఎంత అభ్యాసము గావింపవలసియుండునో యోచించుకొనుడు! కాబట్టి ప్రతిరోజున్ను మనస్సును విచారవైరాగ్యములచే బాహ్యమునుండి మరలించి అంతరంగమున ఆత్మధ్యానమందు నియోగించుటయను అభ్యాసమును బహుభంగుల గావించుచున్నచో అచిరకాలములో మనస్సు స్వాధీనపడి ఆత్మయందే నిరంతరము ప్రీతిని బొందుచుండగలదు.

ఈశ్లోకమున అర్జునుని 'మహాబాహో' అని శ్రీకృష్ణుడు సంబోధించిరి. 'ఓ అర్జునా! నీవు గొప్పభుజబలము, పరాక్రమము గలవాడవు, భౌతికశక్తిసమన్వితుడవు. అట్టి నీ శక్తిని అధ్యాత్మరంగమునగూడ వ్యక్తమొనర్చి అభ్యాసవైరాగ్యములద్వారా మనస్సును నిగ్రహించి, విజయమును బొందుము' అని యీ సంబోధన ద్వారా భగవానుడు తెలిపినట్లైనది. అర్జునుడు మనోనిగ్రహము దుస్తరమని వచించినది చూచి అతనికి ధైర్యమును పురిగొల్పుటకై 'మహాబాహో ' అని యిట సంబోధించియు నుండవచ్చును.

ప్ర:- మనస్సు ఎట్టిది?

ఉ:- (1) చంచలమైనది (2) నిగ్రహించుటకు కష్టసాధ్యమైనది.

ప్ర:- ఏ సాధనములచే మనస్సు నిగ్రహింపబడగలదు?

ప్ర:- (1) అభ్యాసము (2) వైరాగ్యము - అను నీరెండిటిచే మనస్సు స్వాధీనపడగలదు.

అ॥ మనస్సును ఎందులకు నిగ్రహింపవలెనో చెప్పుచున్నాడు -

36. అసంయతాత్మనా యోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః.

టీక:- అసంయతాత్మనా = నిగ్రహింపబడని మనస్సుగలవానిచేత, యోగః = యోగము, (బ్రహ్మైక్యము), దుష్ప్రాపః = పొందశక్యముకానిది, ఇతి = అని, మే = నాయొక్క, మతిః = అభిప్రాయము, వశ్యాత్మనా తు యతతా = స్వాధీనమైన మనస్సుగల్గి ప్రయత్నించువానిచేతనో, ఉపాయతః = ఉపాయముచేత, అవాప్తుమ్ = పొందుటకు, శక్యః = సాధ్యమైనది.

తా:– నిగ్రహింపబడని మనస్సుగలవానిచేత యోగము (బ్రహ్మైక్యము) పొంద శక్యముకానిది అని నా అభిప్రాయము. స్వాధీనమైన మనస్సుగల్గి ప్రయత్నించువానిచేతనో, ఉపాయముచే నది పొంద శక్యమైయున్నది.

వ్యాఖ్య:– మనస్సును నిగ్రహింపనివానికి ఆత్మసాక్షాత్కారము లభించదు. ధ్యానయోగమందు నిలుకడ సంభవింపదు. అది నిగ్రహించినవానికే ఆత్మైక్యము సాధ్యపడును – అని భగవానుడిచట తెలియజేయుచున్నాడు. కావున మోక్షాపేక్షగల వారందఱున్ను పెక్కుసాధనలచే, ఉపాయములచే మొట్టమొదట తమ మనస్సును, ఇంద్రియములను నిగ్రహించవలెను. అవి పట్టుతప్పి విచ్చలవిడిగా విషయారణ్యములందు సంచరించుచున్నంత వఱకు మోక్షమును గూర్చిన వార్తయేయుండదు. ఏలయనగా మనస్సు ఆశాపాశములచే గట్టబడి బహిర్ముఖముగ ప్రవర్తించునపుడు ఆత్మయందు (దైవమందు) ప్రీతిలేక, అంతర్ముఖత్వముజెందక యుండుటచే నత్తఱి ఆత్మస్వరూపమును దెలియజాలకయుండును.

అయితే, అట్టి మనస్సంయమము ఎట్లు లభించును? దీనికి భగవానుడే క్రిందటి శ్లోకమున సమాధాన మొసంగియుండిరి. అభ్యాసము, వైరాగ్యము అను రెండింటిని ఆశ్రయించినచో మనస్సు స్వాధీనపడగలదు. 'యతతా' (ప్రయత్నించువానిచేత) అని యిచట చెప్పుటవలన యోగము, లేక ఆత్మసాక్షాత్కారము సిద్ధించుటకు ప్రయత్నమత్యావశ్యకమనియు, ప్రయత్నశీలునకే యోగమబ్బునుగాని, సోమరులకుగాదనియు స్పష్టపఱచినట్లైనది. సోమరి, అకర్మణ్యుడు, అలసుడు ఏ రంగమునను వృద్ధికిరాలేడు. పరమార్థరంగమున అసలు రాలేడు. జన్మజన్మాంతరములనుండి జీవుని వెన్నంటుచున్న దుష్టవాసనలను అంతమొందించుటకు ప్రబలమగు పురుషప్రయత్న మవసరము. మఱియు 'ఉపాయతః' అని చెప్పినందువలన మాయను జయించుటకు, పరమాత్మను (యోగసిద్ధిని) బొందుటకు యుక్తియు అత్యావశ్యకమని తేలుచున్నది. కొన్నిచోట్ల శక్తియు, కొన్నిచోట్ల యుక్తియు శత్రుజయమున పనికివచ్చును. ఎంతటిగొప్పకార్యమైనను కొన్ని సందర్భములలో యుక్తిచే అతిశీఘ్రముగ నెరవేరగలదు. అట్టి యుక్తులను, ఉపాయములను ముముక్షువు పెక్కింటిని ఊహించుకొని, వానిచేతను, మఱి ఇతరములగు అనేక మార్గములచేతను ఎట్లైనను భగవత్సాక్షాత్కారమును బడయవలెను.

'మే మతిః' నా యొక్క నిశ్చయము అని భగవాను డిచట తెలిపినందువలన మనోనిగ్రహములేనివానికి దైవసాక్షాత్కారము లభింపదనియు, అదికలవానికే ఉపాయములచే అది సాధ్యపడగలదనియు సాక్షాత్ భగవంతునియొక్క నిశ్చితాభిప్రాయమై యుండుటచే ముముక్షువుల కీవాక్యములం దెంతటి విశ్వాసము గలిగియుండవలెనో, ఎంతటి గొప్ప ప్రమాణముగ వీనిని స్వీకరించవలసియుండునో ఊహించుకొనవచ్చును. కావున ఇక 'మా మనస్సు జయింపబడునో లేదో, మోక్షము సిద్ధించునో లేదో' అను సంశయముల నెవరును పెట్టుకొనక, భగవద్వాక్యములపై పరమ విశ్వాసముగలిగి అభ్యాస వైరాగ్యాది ఉపాయముల నాశ్రయించి యత్నించుచు మనస్సును స్వాధీనపఱచుకొని ఆత్మసాక్షాత్కారరూపయోగమును ఈ జన్మయందే సాధించివేయవలెను.

ప్ర:– యోగసిద్ధిని (ఆత్మసాక్షాత్కారమును) ఎవడు పొందగలడు? ఎవడు పొందలేడు?

ఉ:– మనోనిగ్రహముకల్గి ఉపాయములచే యత్నించువాడు పొందగలడు. అదిలేనివాడు పొందలేడు.

ప్ర:– మోక్షమెట్టివానికి లభ్యమగును?

ఉ:– ప్రయత్నశీలుడగువానికే లభ్యమగునుగాని యత్నరహితుడగు సోమరికి కాదు.

అ॥ యోగమునందు శ్రద్ధగలిగియు మనోనిగ్రహము నింకను బడయజాలనట్టి సాధకుడు మరణించినపిదప ఏ గతిని బొందునో తెలిసికొనదలంచి అర్జును డావిషయమై పరమాత్మను ప్రశ్నించుచున్నాడు –

అర్జున ఉవాచ :–

37. అయతిశ్శ్రద్ధయోపేతో యోగాచ్చలితమానసః
అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి.

అర్జునఉవాచ = అర్జునుడడిగెను –

టీక:– కృష్ణ = ఓ కృష్ణా!, శ్రద్ధయా = శ్రద్ధతో, ఉపేతః = కూడినవాడును, (కాని) అయతిః = మనోనిగ్రహశక్తిలేనివాడగుటచే, *యోగాత్* = యోగమునుండి, చలితమానసః = జాఱిన మనస్సుగలవాడును (అగు సాధకుడు), *యోగసంసిద్ధిమ్* = యోగసిద్ధిని (ఆత్మసాక్షాత్కారమును), *అప్రాప్య* = పొందక, *కాం గతిమ్* = ఏ గతిని, *గచ్ఛతి* = పొందుచున్నాడు?

తా:– అర్జునుడడిగెను – కృష్ణా! శ్రద్ధతో గూడియున్నవాడును, కాని నిగ్రహశక్తి లేని వాడగుటచే యోగమునుండి జాఱిన మనస్సుగలవాడునగు సాధకుడు యోగసిద్ధిని (ఆత్మసాక్షాత్కారమును) బొందజాలక మఱియేగతిని బొందుచున్నాడు?

వ్యాఖ్య:– మనస్సును నిగ్రహించిననే యోగసిద్ధి (ఆత్మసాక్షాత్కారము) కలుగునని శ్రీకృష్ణమూర్తిచెప్పగా, అంతట అర్జునున కొకసందేహముకలిగినది. ఒకనికి యోగమందు, ధ్యానమందు, గురువాక్యమందు శ్రద్ధయున్నది, విశ్వాసమున్నది. సాధనచేయుచున్నాడు. కాని మనస్సు ధ్యానమందు నిలుకడను బొందుటలేదు. అది స్వాధీనపడకున్నది. అట్టివాడు లక్ష్యమునుబొందక మరణించినచో ఏగతిని బొందును? – అనునది అర్జునునిప్రశ్న. ఈ ప్రశ్న సామాన్యముగ లోకములో చాలమందికి కలుగుచుండును. ఏలయనిన, ఈ జన్మయందే మోక్షసిద్ధిపర్యంతము తీవ్రప్రయత్నము చేయువారు చాల అరుదు. మధ్యతరగతివారైయుండి ఒకింతనిష్ఠసలుపువారే ఎక్కువ. కావున అట్టి వారు ఈజన్మయందు యోగముయొక్క పరాకాష్ఠను బడయకున్నస్థితిలో అకస్మాత్తుగ దేహవియోగము సంభవించినచో వారిగతి ఏమగును? అను సంశయము నిక్కముగ పెక్కుమందికి గలుగుచుండును. కావున అర్జునుని ప్రశ్న, దానికి భగవానుడొసంగు సమాధానమును సాధకలోకమునకు లెస్సగ నుపకరించునదై యున్నది. శ్రద్ధాభక్తులు గలిగి యున్నను ఈ జన్మయందు పూర్ణత్వమును బొందజాలని వారనేకులు తమకు అధోగతియేమైన తటస్థించునేమోయని భయపడుచుందురు. కావున అట్టివారి భయమును అర్జునుని యీ ప్రశ్న – దానికి భగవాను డొసంగు సమాధానము తొలగించివైచుచున్నది.

ప్ర:– అర్జునుడు శ్రీకృష్ణుని యేమని ప్రశ్నించెను?

ఉ:– దైవప్రాప్తికై శ్రద్ధతోగూడి యత్నించువాడును, కాని మనోనిగ్రహశక్తి లేకయుండువాడును అగు మనుజుడు, యోగసిద్ధిని బొందజాలక మరణించినచో నాత డేగతిని బడయును? అనునది అర్జునుని ప్రశ్న.

38. కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్టశ్ఛిన్నాభ్రమివ నశ్యతి
అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి.

టీక:– మహాబాహో = గొప్పబాహువులుకల ఓ కృష్ణా!, బ్రహ్మణః = బ్రహ్మముయొక్క, పథి = మార్గమునందు (మోక్షమార్గమగు యోగమునందు), అప్రతిష్ఠః = స్థిరత్వము లేనివాడగు, విమూఢః = మూఢుడు, ఉభయ విభ్రష్టః = ఇహపరముల రెండికిని చెడినవాడై, ఛిన్నాభ్రమ్ ఇవ = చెదిరిన మేఘమువలె, న నశ్యతికచ్చిత్ = నశించిపోడాయేమి?

తా:– గొప్ప బాహువులుకల ఓ కృష్ణా! బ్రహ్మమార్గమున (యోగమున) స్థిరత్వములేనివాడగు మూఢుడు ఇహపరముల రెండిటికిని చెడినవాడై చెదిరిన మేఘమువలె నశించిపోడా యేమి?

వ్యాఖ్య:– అధ్యాత్మమార్గమున ప్రవేశించియు అందు స్థిరత్వమునుబొందనివాని విషయమై యిట ప్రశ్నించడమైనది. 'ఉభయవిభ్రష్టః' అను పదమునకు కర్మమార్గము నుండి, యోగమార్గమునుండి అని కొందఱును, స్వర్గమోక్షములనుండి అని కొందఱును అర్థము చెప్పిరి.

అ॥ తన యా ప్రశ్నకు సమాధాన మొసంగవలసినదిగా అర్జునుడు భగవానుని ప్రార్థించుచున్నాడు

39. ఏతం మే సంశయం కృష్ణ ఛేత్తుమర్హస్యశేషతః
త్వదన్యః సంశయస్యాస్య ఛేత్తా న హ్యుపపద్యతే.

టీక:– కృష్ణ = ఓ కృష్ణా!, మే = నాయొక్క, ఏతం = ఈ, సంశయమ్ = సందేహమును, అశేషతః = పూర్తిగా, ఛేత్తుమ్ = పోగొట్టుటకు, అర్హసి = తగుదువు, అస్య = ఈ, సంశయస్య = సందేహమును, ఛేత్తా = పోగొట్టువాడు, త్వత్ = నీకంటె, అన్యః = మఱియొకడు, న హి ఉపపద్యతే = లభింపడుగదా!

తా:– కృష్ణా! ఈ నాసందేహమును పూర్తిగా తొలగించుటకు మీరేతగుదురు (సమర్థులు). మీరుతప్ప ఇతరులెవ్వరును దీనిని తొలగింపజాలరు.

వ్యాఖ్య:– అర్జునుడు గురువగు శ్రీకృష్ణమూర్తియెడల అనన్య భక్తిభావమును, సంపూర్ణవిశ్వాసమును ప్రదర్శించుచున్నాడు. 'పరిప్రశ్నేన సేవయా' (4-34) అను వాక్యములోని 'పరిప్రశ్న' కిది చక్కటి యుదాహరణము. శిష్యుడు గురువును ప్రశ్నించునపుడు ఎంతయో వినయవిధేయతులు చూపవలెను. అప్పుడే గురువునకు సంతోషము గలిగి శిష్యునిపై తనయనుగ్రహమును జూపును. గురువుచెంత, దైవముచెంత, పెద్దలచెంత, దర్పము పనికిరాదు. అహంభావ, దర్పములు కలవాడు గుర్వనుగ్రహమునకును, దైవానుగ్రహమునకును ఎన్నడును పాత్రుడు కానేరడు.

శ్రీకృష్ణమూర్తి త్రిలోకనాథుడు, సాక్షాత్ ఈశ్వరుడు. సమస్త బ్రహ్మాండములందలి భూతభవిష్యద్వర్తమాన భూతకోట్లయొక్క గతులన్నింటినెఱిగినవాడు. కావున యోగభ్రష్టులయొక్క భావిచరిత్రను చక్కగదెలిసినవాడు. అట్టి మహనీయుడు తన యెదుటనుండగా, ఇక మఱియొకనిని తనసంశయనివృత్తికై అర్జునుడెట్లాశ్రయించగలడు? అట్టిసమర్థత మరియెవరికి కలదుగనుక! కాబట్టియే అర్జునుడు 'మీరే నా సంశయమును భేదించుటకు తగుదురు, అన్యులు కాద'ని భగవానునితో చెప్పుటకు కారణమైనది.

అ॥ అర్జునుని యా ప్రశ్నకు భగవానుడు సమాధానమొసంగుచున్నాడు -

శ్రీ భగవానువాచ :-

40. పార్థ నైవేహ నాముత్ర వినాశ స్తస్య విద్యతే
న హి కల్యాణకృత్కశ్చిద్దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి.

శ్రీ భగవానువాచ = శ్రీ భగవంతుడు చెప్పెను.

టీక:- పార్థ = ఓ అర్జునా!, తస్య = వానికి (యోగభ్రష్టునకు), ఇహ = ఈ లోకమందు, వినాశః = వినాశము, న విద్యతే ఏవ = లేనే లేదు, అముత్ర = పరలోకమందును, న = లేదు, తాత = నాయనా!, కల్యాణకృత్ = మంచిపనిచేయువాడు, కశ్చిత్ = ఎవడును, దుర్గతిమ్ = చెడుగతిని, న గచ్ఛతి హి = పొందడుగదా!

తా:- శ్రీభగవంతుడు చెప్పెను - ఓ అర్జునా! అట్టి యోగభ్రష్టున కీలోకమందుగాని, పరలోకమందుగాని వినాశము కలుగనే కలుగదు. నాయనా! మంచికార్యములు చేయువాడెవడును దుర్గతిని పొందడుగదా!

వ్యాఖ్య:- సత్కార్యతత్పరులకు భగవానుడు అభయమొసంగుచున్నాడు. యోగాభ్యాసము, ధ్యానము, మున్నగునవి చేయువారు ఒకవేళ తమ లక్ష్యమును పొందక పూర్వమే మరణించినచో వారికి దుర్గతి ఏమాత్రమున్ను గలుగదని సాధకులకు భగవానుడు హామీనిచ్చిరి. ఇంతియేకాదు. మంచికార్యములు చేయువాని కెన్నడును వినాశముగాని, దుర్గతిగాని కలుగనేకలుగదని భేరిమ్రోగించి చెప్పిరి. భగవానుని ఈ వాక్యము భక్తులకు, సాధకులకు బ్రహ్మమార్గమున జనువారికి సంజీవివంటిది. వారికిది యెంతయో ఉత్సాహమును రేకెత్తించుచున్నది. తమ సద్గతి విషయమై సంశయాస్పదులైయున్న సత్కార్య పరాయణులకందఱికిని గీతాచార్యుని ఈవాక్యము ప్రాణముపోసినట్లైనది. ఈశ్లోకమును బాగుగ కంఠస్థముచేసి, అపుడపుడు స్మరించుచుండినచో ఇక దిగులు, దుఃఖము, సందేహము ముముక్షువునకు కలుగనేరవు. ఇట్టి ధైర్యోద్బోధకవాక్యములచేతనే సాధకుడు పరమార్థరంగమున ఇతోధిక శ్రద్ధాభక్తులతో వ్యవహరించగలడు. చెడ్డపనికి భయపడవలసినదేకాని మంచిపని ఎంత చిన్నదైనను భయపడనవసరములేదని స్పష్టమగుచున్నది. వారువారు చేయు సత్కార్యముల ననుసరించి జనులకు లభించు సత్ఫలితములలో ఒకింత తారతమ్యముండవచ్చునేకాని, దుష్ఫలితములుమాత్ర మెన్నడును అట్టివారికి కలుగనేరవు.

'ఇహ', 'అముత్ర' అని రెండుపదములు ప్రయోగింపబడినందువలన, ఇహలోకమందుగాని, పరలోకమందుగాని, మఱెచ్చటగాని సత్కార్యపరునకు చేటులేదని భావము. మఱియు 'కళ్యాణకృత్' (శుభకార్యము) అను సర్వసామాన్యపదము (General term) ప్రయోగింపబడుటవలన ఏ పుణ్యకార్యమైనను, సత్కార్యమైనను సరియే ఉత్తమగతినే కలుగజేయునుగాని దుర్గతినిగాదని స్పష్టమగుచున్నది. యోగాభ్యాసమున్ను ఒకానొక సత్కార్యమేకావున యోగమొకింత ఆచరించి మరణించినను వానికి దుర్గతి యెన్నడును కలుగదనియు, సద్గతియే కలుగుననియు తేలుటచే భగవానుని ఈ సమాధానమువలన అర్జునుని సంశయము నివృత్తమైనట్లేయగును.

మఱియు శ్రీకృష్ణపరమాత్మ యొసంగిన ఈ ప్రత్యుత్తరమునందు పాపాత్ములకు, దుష్కార్యపరులకు, అశుభాచరణయుక్తులకు దుర్గతి తప్పకకలుగగలదని ధ్వనించుచున్నది. పాపుల కీలోకమందును, పరలోకమందునుగూడ వినాశమే కలుగగలదని స్పష్టమగుచున్నది. (వినాశమనగా నీచజన్మ, దుఃఖము మొదలైనవి కలుగుటయని చెప్పవచ్చును). కావున వానిని త్యజించివైచి సత్కార్యాచరణశీలురై అధ్యాత్మసాధనపరులై శ్రేయము నొందవలెను. లక్ష్యమగు ఆత్మసాక్షాత్కారమును ఈజన్మయందే పొందివైచుటకు యత్నించుచు ఒకవేళ పొందజాలకపోయినను, పై భగవద్వాక్యములవలన ధైర్యమును జేకూర్చుకొని ముందునకు సాగిపోవలెను.

ప్ర:— యోగభ్రష్టున కెట్టి గతి లభించును?

ఉ:— అతని కీలోకమునగాని, పరలోకమునగాని దుర్గతి యెన్నడును గలుగదు. సద్గతియే కలుగును.

ప్ర:— ఇట శ్రీకృష్ణమూర్తి సిద్ధాంతీకరించిన విషయమేమి?

ఉ:— "శుభకార్యములను జేయువారికెవరికిని దుర్గతి కలుగదు, సద్గతియే కలుగు"నను పరమ సత్యము నిచట వెల్లడించెను.

అ॥ దేహవియోగానంతరము యోగభ్రష్టు డెట్టి సద్గతినిబొందునో వివరించుచున్నాడు –

41. ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకానుషిత్వా శాశ్వతీః సమాః
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే.

టీక:— యోగభ్రష్టః = యోగమునుండి జాఱినవాడు (యోగసిద్ధిని బొందనివాడు), (మరణానంతరము), పుణ్యకృతామ్ = పుణ్యముచేసినవారియొుక్క, లోకాన్ = లోకములను, ప్రాప్య = పొంది, శాశ్వతీః = అనేకములైన, సమాః = సంవత్సరములు, ఉషిత్వా = (అట) నివసించి, (తదుపరి) శుచీనామ్ = పరిశుద్ధులైనట్టి (సదాచారవంతులైన), శ్రీమతాం = శ్రీమంతులయొుక్క, గేహే = గృహమునందు, అభిజాయతే = పుట్టుచున్నాడు.

తా:— యోగభ్రష్టుడు (మరణానంతరము) పుణ్యాత్ముల లోకములనుపొంది, అట అనేక వత్సరములు నివసించి, తదుపరి పరిశుద్ధులైనట్టి (సదాచారవంతులైన) శ్రీమంతులయొుక్క గృహమందు పుట్టుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య:— యోగభ్రష్టుడగువాడు దుర్గతినిబొందడని క్రిందటిశ్లోకమున చెప్పబడినది. మఱి యెట్టి సద్గతిని బొందునో ఈశ్లోకమున నిరూపించబడినది. అతడు (మరణానంతరము) పుణ్యవంతులయొుక్క లోకములకు జని, అట చాలకాలము వసించి, తదుపరి సదాచారపరులైన ధనవంతుల గృహమునందు జన్మించును. ఇట్లు జన్మించి తానిదివరలో విడిచిపెట్టి వెళ్ళిన యోగాభ్యాసమును మరల కొనసాగించును. పుణ్యాత్ములలోకములందు సుఖమేయుండునుగాని దుఃఖముండదు. మఱియు శ్రీమంతుల గృహమందు దారిద్ర్యాది బాధలెవ్వియు నుండవు. వారు సదాచారపరులైన శ్రీమంతులు గనుక భోగవిలాసాది దుశ్చేష్టలేవియు

వారికుండవు.మరల యోగాభ్యాసమును కొనసాగించుటకు అనువైన ప్రదేశమే అది యగును. కాబట్టి యోగభ్రష్టునకు మరణానంతరము ఎల్లెడల అనుకూల వాతావరణమే సంభవించునుగాని ప్రతికూలమైనది కాదు. అందుచే నాతనికి సద్గతియే లభించునని స్పష్టమగుచున్నది.

ఈ శ్లోకమున 'శుచీనామ్' 'శ్రీమతామ్' అను రెండువిశేషణములు తెలుపబడినవి. 'పరిశుద్ధులైనట్టి, శ్రీమంతులైనట్టి' అని వానియర్థము. దరిద్రులైన సదాచారపరుల యిండ్లయందు యోగభ్రష్టుడు ఒకవేళ జన్మించినచో నట భోజనాదులనిర్వహణకై మిగుల శ్రమించవలసివచ్చును. తత్ఫలితముగ యోగమున కంతరాయము కలుగవచ్చును. అట్లే కేవలము శ్రీమంతుల యిండ్లలో పుట్టినచో భోగవిలాసములందు మునిగిపోవు చిక్కుకలదు. కావున దారిద్ర్యములేనట్టి, దురాచారములేనట్టి యిండ్లయందే యోగభ్రష్టుని భగవానుడు జన్మింపజేయుచున్నారు. అపుడు దైవధ్యానమునకు ఏ ఆటంకమున్ను అతనికుండదు. ఆహా! సాధకులపై, భక్తులపై భగవానున కెట్టి అవ్యాజకరుణ! తమను ధ్యానించువారిని వేయికండ్లతో వారు కనిపెట్టుచుందురు. కావున ఇక మనుజుడు దైవమార్గమున ప్రవర్తించుట కేల సంకోచించవలెను?

(1) యోగభ్రష్టుడు పుణ్యవంతుల లోకములకు జనునని చెప్పుటవలన, యోగము మహాపుణ్యప్రదమైనదని స్పష్టమగుచున్నది. (2) మఱియు చక్కని జన్మనుబొంది మరల యోగమును కొనసాగించుటవలన (ఈ విషయమును రాబోవుశ్లోకమున భగవానుడు తెలుపగలడు) తానింతవఱకుచేసిన అభ్యాసము నిష్ఫలముకాదనియు తేలుచున్నది. (3) ధనముతోబాటు సదాచారమున్ననే రాణించుననియు ఈ శ్లోకముద్వారా స్ఫురించుచున్నది. కావున ఐశ్వర్యవంతులు తమ ఐశ్వర్యముతోబాటు శుచిత్వము (సదాచార సంపన్నత్వము) కూడ శీలించుటకై యత్నించవలెను. ధనత్వమునకు శుచిత్వమును జోడించవలయును. ఒకవేళ ఆ రెండిటిలో ఏది గొప్పయను ప్రశ్న వచ్చినపుడు శుచిత్వమునకే (సదాచారత్వమునకే) ప్రాముఖ్యత నీయవలసివచ్చును. ఏలయనిన, అది భగవంతుని సమీపమునకు జీవుని గొనిపోవగలదు.

గీత రెండవ అధ్యాయప్రారంభమందలి కొన్ని శ్లోకములు ('దేహినోఽస్మిన్ యథా దేహే' మున్నగునవి), ఈ ఆఱవ అధ్యాయముచివఱగల శ్లోకములు ('ప్రాప్యపుణ్యకృతాం లోకాన్!' మున్నగునవి) 'జన్మాంతరసిద్ధాంతము'ను సిద్ధపఱచునవైయున్నవి.

ప్ర:– యోగభ్రష్టుడు మరణించిన వెనుక ఎట్టి సద్గతిని బొందును?

ఉ:– అతడు మొదట పుణ్యవంతుల లోకమునకేగి అట చాలకాలము నివసించి తదుపరి సదాచారపరులగు శ్రీమంతుల గృహమందు జన్మించి తానిదివఱలో విడిచిపెట్టిన యోగము నచట తిరిగి కొనసాగించును.

అ॥ ఈ ప్రకారముగ సామాన్యయోగులనుగూర్చి చెప్పి ఇక ఉత్తమతరగతి యోగులయొక్క మరణానంతర స్థితిగతులనుగూర్చి తెలియజెప్పుచున్నాడు –

42. అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతామ్
ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్.

టీక:– అథవా = లేక (ఉత్తమ తరగతి యోగియైనచో), ధీమతామ్ = జ్ఞానవంతులగు, యోగినాం =

యోగులయొక్క, కులే ఏవ = వంశమునందే, భవతి = పుట్టుచున్నాడు, ఈదృశమ్ = ఈ ప్రకారమగు, జన్మ = జన్మము, యత్= ఏదికలదో, ఏతత్ హి= అదియే, లోకే= ప్రపంచమున, దుర్లభతరమ్= మిక్కిలి దుర్లభమైనది.

తా:– లేక, (ఉత్తమతరగతి యోగియైనచో) జ్ఞానవంతులగు యోగులయొక్క వంశమందే జన్మించుచున్నాడు. ఈ ప్రకారమగు జన్మము లోకమున మహాదుర్లభమైనది.

వ్యాఖ్య:– ఒకింత సాధనజేసి మరణించిన యోగులనుగూర్చి క్రిందటి శ్లోకమున వర్ణింపబడెను. యోగసాధన ఎక్కువగజేసి లక్ష్యమును మాత్రము పొందక మరణించిన వారిస్థితి యెట్లుండునో, వారి కెట్టిగతి లభించునో ఇచట వివరింపబడినది. అట్టి వారు మరణించిన పిదప ధీమంతులగు యోగులవంశమున, తపస్సంపన్నులగు మహాత్ముల సంప్రదాయమున జన్మించుదురు. (క్రిందటి శ్లోకమున వర్ణింపబడినవారు నూటికి 40 మార్కులు సంపాదించినవారని చెప్పినచో, వీరు నూటికి 80 మార్కులు సంపాదించినవారని చెప్పవచ్చును). ఉత్తమయోగిపుంగవుల వంశమందు కలుగు అట్టి జన్మ లోకమున మహాదుర్లభమైనదని భగవానుడు నుడివిరి. ఏలయనగా వారు ధీమంతులు (జ్ఞానవంతులు) కనుక, ఆత్మానుభవమును లెస్సగ బడసినవారుకనుక, అట జన్మించువాడు వంశపారంపర్య సత్సంస్కారముననుసరించి పుట్టుకనుండియే శుకమహర్షివలె భక్తిజ్ఞాన వైరాగ్యాదులతో గూడియుండుట కవకాశమేర్పడును. చిన్నకాలమునుండియు దైవవాతావరణమందు జీవించుట సామాన్యమైన విషయముకాదు. మహాతపఃఫలము. అనేక జన్మల పుణ్యసంస్కారఫలితము. అట్టి ఉత్తమయోగభ్రష్టునకు ప్రారంభము నుండియు ఏ విక్షేపమున్నులేక సాధన కొనసాగును. ఏలయనిన, అతడు జన్మించిన యోగుల సంప్రదాయమందు నిరంతర అధ్యాత్మవిచారణ, యోగసాధన, నియమనిష్ఠలు, పరమార్థగ్రంథపఠనము మున్నగునవియే విరాజిల్లుచుండును. తద్విరుద్ధముగ బోధించువారుకాని, ఆచరించువారుకాని అట నుండరు. కావున పూర్వము తాను విడిచిపెట్టిన సాధనయొక్క ఒకింతశేషమును అతిత్వరలో పూర్తిచేసికొని కృతార్థుడగుటకు గొప్ప అవకాశ మతనికి అచట లభించుచున్నది.

ప్రపంచమునగల అన్ని జన్మలకంటెను యోగులవంశమునందలి జన్మమే సర్వోత్కృష్టమైనదని భగవంతుడు వచించుటలో దానియొక్క గొప్పతనము వెల్లడియగుచున్నది. 'లోకములో ధనికులజన్మ గొప్పదికాదు. రాజాధిరాజులజన్మ గొప్పదికాదు. ఇంద్రునిజన్మ గొప్పదికాదు. చంద్రునిజన్మ గొప్పదికాదు. ధీమంతులగు యోగుల జన్మమే గొప్పది.' అని భగవానుడు ముక్తకంఠముతో బల్కుచున్నాడు. కనుకనే అట్టిజన్మ దుర్లభమని చెప్పక 'దుర్లభతర'మని పేర్కొనిరి. కాబట్టి దైవత్వమందు, యోగాభ్యాసమందు, ఆత్మానుభూతియందుమాత్రమే వాస్తవమగు గొప్పతనమున్నదని గ్రహించి విజ్ఞులు వానికొఱకై తీవ్రమగు కృషి ఈ జన్మయందే సలుపవలయును. పరమార్థసాధన ఎంత అధికముగజేసిన అంతమేలు కలదు. దానిచే జన్మ పావనమగును. మోక్షము సన్నిహితమగును.

'కులే' అను పదమునకు వంశము లేక సంప్రదాయము అని అర్థము చెప్పవచ్చును.

ప్ర:– ఉత్తమతరగతి యోగసాధకులకు (యోగసాధన అధికముగజేసి లక్ష్యమును బొందక మరణించినవారికి) ఎట్టి సద్గతి కలుగునో వివరింపుడు?

ఉ:– అట్టివారు ధీమంతులగు యోగుల కుటుంబములో జన్మించుదురు. (అట పుట్టుకనుండియే యోగాభ్యాసమును శీలించి తరించుదురని భావము).

ప్ర:– ప్రపంచమున అన్ని జన్మలకంటెను శ్రేష్ఠమగు జన్మయేది?

ఉ:– ధీమంతులగు (జ్ఞానసంపన్నులగు) యోగుల కుటుంబమునందు (లేక సంప్రదాయమునందు) జన్మించుట.

అ॥ అట్లు యోగుల వంశమున జన్మించిన పిదప అతని పరిస్థితిని, కార్యక్రమమును వివరించుచున్నాడు –

43. తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదైహికమ్
యతతే చ తతో భూయస్సంసిద్ధౌ కురునన్దన.

టీక:– కురునన్దన = ఓ అర్జునా!, తత్ర = ఆ యోగికులమునందు (అతడు), పౌర్వదైహికమ్ = పూర్వదేహసంబంధమైన, తమ్ = ఆ, బుద్ధిసంయోగమ్ = యోగవిషయికమైన బుద్ధితోటి సంపర్కమును, లభతే = పొందుచున్నాడు, తతః = అట్టి పూర్వజన్మసంస్కారమువలన, భూయః = మరల (అధికముగ), సంసిద్ధౌ = సంపూర్ణయోగసిద్ధి (మోక్షము) కొఱకు, యతతేచ = ప్రయత్నము చేయుచున్నాడుకూడను.

తా:– ఓ అర్జునా! అట్లాతడు యోగులవంశమున జన్మించి పూర్వదేహ సంబంధమైన (యోగవిషయిక) బుద్ధితోటి సంపర్కమును పొందుచున్నాడు. అట్టి (యోగ) సంస్కారమువలన నాతడు సంపూర్ణయోగసిద్ధి (మోక్షము) కొఱకై మరల తీవ్రతరప్రయత్నమును సల్పుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య:– అట్లు యోగులయొక్క వంశమందు జన్మించి ఆతడేమిచేయునో ఇచట వచింపబడినది. పూర్వజన్మమందు తానభ్యసించి అసంపూర్తిగ నిలిపివేసినట్టి యోగమును మరల ఎత్తుకొని పూర్ణసిద్ధికలుగువఱకు దానిని సాధించును. ఎచట వదలెనో అచటినుండి తిరిగి ప్రారంభించును. అతనికి పూర్వపుశరీరము నశించెనేకాని పూర్వపు మనస్సు, బుద్ధి, సంస్కారములు నశింపలేదు. మోక్షపర్యంతము అవి ఉండియేయుండును. కాబట్టి పూర్వజన్మయందలి బుద్ధితోటి సంయోగము నిచట మరల పొందెనని చెప్పబడినది (సంబంధము తెగలేదని భావము). అది పుణ్యబుద్ధియైనచో ఆ పుణ్యసంస్కారమే యిపుడు విజృంభించును. పాపబుద్ధియైనచో పాపసంస్కారములు అలవడును. కావున పూర్వము తానుచేసినది నశింపక ఈ జన్మయందు తిరిగి ఉదయించును. ఇది 'బ్రాటోవరు' (Broughtover) పద్ధతివంటిది. అనగా అంగడిలో లెక్కలు వ్రాయువారు ఒకపేజీలెక్క పూర్తికాగానే దానిని కూడి ఆ మొత్తమును మఱుసటిపేజీ పైనవేసి మరల లెక్కవ్రాయుదురు. అట్లే యోగియగువాడు పూర్వజన్మమందు యోగాభ్యాసము నెచట నిలిపెనో అచటనుండియే తిరిగి యిపుడు ప్రారంభించి మోక్షసిద్ధి కలుగువఱకు నిర్విరామముగ ప్రయత్నము సలుపుచుండును. 'సంసిద్ధౌ' (సమ్యక్ – సిద్ధౌ) అని చెప్పినందువలన పూర్ణసిద్ధికొఱకే అతడు యత్నశీలుడై యుండునని స్పష్టమగుచున్నది. యోగులవంశమందు జన్మించుటవలన ఆధ్యాత్మికవాతావరణమే అచటనుండుటచే ఆతని సాధన కేమాత్రము ప్రతిబంధము లేకుండును.

దీనినిబట్టి పుణ్యముగాని, పాపముగాని, జ్ఞానముగాని, అజ్ఞానముగాని, సద్వాసనలుగాని, దుర్వాసనలుగాని జన్మజన్మాంతరము జీవునివెంట నీడవలె వచ్చుచునే యుండునని తెలుచున్నది. జ్ఞానాగ్నిలో దగ్ధమైనపుడుమాత్రమే కర్మ అంతమై జీవున కీసంసార చక్రపరిభ్రమణమునుండి విముక్తిని కల్పించును. కావున శరీరము పతనమగుటకు పూర్వమే జీవుడు తన బుద్ధికి పూర్ణమగు పారమార్థిక వికాసమును కల్పించవలెను. అనేక సాధనలద్వారా అద్దానికి దైవసంస్కారములనే కలుగజేయవలెను. ఏలయనగా అట్టి సంస్కారమొకటియే

మరణకాలమున జీవునివెంట నుండునది. తక్కిన వస్తువులన్నియు, తుదకు దేహముకూడ ఇచటనే నిలిచిపోవును. కాబట్టి విజ్ఞుడగువాడు తనవెంట ఎల్లప్పుడు ఉండు సూక్ష్మదేహమును (మనస్సును, బుద్ధిని) పరిశుద్ధముగను, దైవగంధయుతముగను, ఆత్మజ్ఞానసంపన్నముగను జేసికొనవలెను. చేసిన పుణ్యముగాని పాపముగాని నశింపదుగనుక, ఏ ఒకింత జపముగాని, ధ్యానముగాని, జ్ఞానముగాని, పరోపకారముగాని, ధర్మముగాని ఈ జన్మయందు చేసినచో, అది మఱుజన్మయందు ఇంకను వికసించి జనన మరణరూప మహాభయమునుండి జీవుని సంరక్షించగలదు. (స్వల్ప మప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్ 2-40). కాబట్టి హృదయమును దైవమయముగను, ధర్మమయముగను గావించుకొనుచు ఈ జన్మయందే కడతేరుటకు కృతనిశ్చయుడై, ఒకవేళ జీవితాంతమువఱకు మోక్షలక్ష్యమును బొందజాలనిచో మఱుజన్మయందైన దానిని కొనసాగించి పూర్తిచేయవలయును. అమూల్యమగు ఈ మానవజన్మను భోగవిలాసములందు వ్యర్థము చేయరాదు. పరమార్థ సామగ్రిని త్వరత్వరగా సంపాదించవలెను. లేనిచో తదుపరి పశ్చాత్తాపము నొందవలసి యుండును.

ప్ర:– అట్లు యోగుల వంశమందు జన్మించి సాధకు డేమిచేయును?

ఉ:– పూర్వము తాను అసంపూర్తిగ నుంచిన యోగమును పూర్ణసిద్ధి కలుగువఱకు తిరిగి సాధించును.

ప్ర:– పుట్టగనే ఆతనికి యోగసంస్కార మెట్లు కలుగును?

ఉ:– పూర్వజన్మయందలి యోగవిషయికమైనబుద్ధితో నతనికి సంయోగము కలుగును. అందుచే చక్కటి యోగసంస్కార మేర్పడును.

అ॥ యోగముయొక్క మహిమను వర్ణించుచున్నాడు –

44. పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రియతే హ్యవశోఽపి సః
జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే.

టీక:– సః = అతడు (యోగభ్రష్టుడు), అవశః అపి = యోగాభ్యాసమునకు తానుగ (మొదట) నిశ్చయింపకున్నను, తేన = ఆ, పూర్వాభ్యాసేన ఏవ = పూర్వజన్మమునందలి అభ్యాసబలముచేతనే, హ్రియతేహి = (యోగమువైపునకు బలాత్కారముగ) ఈడ్వబడుచున్నాడుగదా!, యోగస్య = యోగముయొక్క, జిజ్ఞాసుః అపి = తత్త్వము నెఱుగదలంపుగలవాడైనంతమాత్రముచే, శబ్దబ్రహ్మ = వేదమును (వేదోక్త కర్మానుష్ఠాన ఫలమును), **అతివర్తతే** = అతిక్రమించుచున్నాడు (దాటివైచుచున్నాడు).

తా:– అతడు (యోగభ్రష్టుడు) యోగాభ్యాసమునకు తానుగా (మొదట) నిశ్చయింపకున్నను పూర్వజన్మమునందలి అభ్యాసబలముచే యోగమువైపునకే ఈడ్వబడుచున్నాడు. యోగము నెఱుగ దలంపుగలవాడైనంత మాత్రముచేతనే (యోగాభ్యాసముచేయ నిచ్ఛగించినంతమాత్రముచేతనే) వేదములందు జెప్పబడిన కర్మానుష్ఠాన ఫలమును మనుజుడు దాటివేయుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య:– పూర్వజన్మమందుచేసిన యోగసాధనయొక్క ఫలితమెట్టిదో చూపుచున్నారు. ఈ జన్మయందు యోగమునుగూర్చి తానుగా ఏమియు అనుకొనకున్నప్పటికిని, మనుజుడు పూర్వసంస్కార ప్రాబల్యముచే యోగమువైపునకే ఈడ్వబడుచున్నాడు. సంస్కారముయొక్క ప్రాబల్యమెట్టిదో చూడుడు! కావున ఏనాడో చేసిన

పుణ్యము జీవునకు ఏ ప్రకారముగ అక్కరకు వచ్చునో భగవాను డిచట ఋజువుచేసి చూపించిరి. చేసిన పుణ్యముగాని, పాపముగాని తమ తమ కర్తవ్యములను నెరవేర్చుకొనియేతీరును. పుణ్యము పుణ్యబుద్ధినే కలిగించును. పాపము పాపబుద్ధినే కలిగించును. కనుకనే కొందఱికి పుట్టుకతోనే విరక్తి, భగవద్భక్తి, యోగాభ్యాసకుశలత, పరమార్థవిచారణ కలుగుట సంభవించుచున్నది. పూర్వపుణ్యము, యోగాభ్యాసము ప్రబలముగ గలవాడు ఒకవేళ ఊరకనుండదలంచినను అవి ఉండనీయక పూర్వసంస్కారవశమున బలాత్కారముగ నాతనిచే పుణ్యమే చేయించును. యోగభ్యాసములోనికే ఆతనిని దింపును. కాబట్టి శ్రేయఃకాముడగు జీవుడు తన మనస్సును పుణ్యవంతముగను, పరమార్థ సంస్కార యుతముగను, యోగాభ్యాస కుశలముగను ఈ జన్మయందే ఒనర్చుకొనవలయును.

ఇక ఈ శ్లోకముయొక్క రెండవపాదమున భగవానుడు యోగముయొక్క మహిమ యెట్టిదో నిరూపించిరి. యోగమును (జీవబ్రహ్మైక్యమును) తెలిసికొనవలెనను జిజ్ఞాస మనుజున కుదయించినంతమాత్రముననే అతడు - శబ్దబ్రహ్మమును - అనగా వేదోక్త కర్మానుష్ఠానఫలమును, లేక శాస్త్రజన్యజ్ఞానము (పరోక్షజ్ఞానము) యొక్క ఫలమును దాటివైచుచున్నాడని చెప్పబడినది. దీనినిబట్టి ఆత్మధ్యానరూపమగు యోగమున కెట్టి మహిమ గలదో వ్యక్తమగుచున్నది. యోగమును తెలిసికొనవలెనను తలంపుచేతనే మనుజుడు శబ్దబ్రహ్మమును దాటివైచునపుడు, ఇక యోగము నాచరించినచో నెంతఫలితము కలుగునో వేఱుగ చెప్పనక్కఱలేదు.

ప్ర:— యోగభ్రష్టు డీ జన్మయందు మరల యోగమువైపునకే ఏల ఆకర్షింపబడును?

ఉ:— పూర్వజన్మసంబంధమగు యోగాభ్యాససంస్కార మాప్రకారముగ నతనిని బలాత్కారముగ యోగమువైపునకే ఈడ్చుచున్నది.

ప్ర:— యోగముయొక్క మహిమ యెట్టిది?

ఉ:— దానినిగూర్చిన జిజ్ఞాసామాత్రముచే మనుజుడు శబ్దబ్రహ్మమును (వేదోక్త కర్మానుష్ఠాన ఫలమును) దాటివైచుచున్నాడు.

అ|| యోగభ్రష్టు డెట్టి సద్గతిని బడయునో వచించుచున్నాడు -

45. ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః అనేకజన్మసంసిద్ధస్తతో యాతి పరాం గతిమ్.

టీక:— ప్రయత్నాత్ = పట్టుదలతో, యతమానః = యత్నించుచున్న, యోగీతు = యోగియైనచో, సంశుద్ధకిల్బిషః = పాపములనుండి విడువబడినవాడై (దోషరహితుడై), అనేకజన్మ సంసిద్ధః = అనేక జన్మలందు చేయబడిన అభ్యాసవిశేషముచే బొందబడిన యోగసిద్ధి కలవాడై, తతః = ఆ పిమ్మట, పరాం = సర్వోత్తమమైన, గతిమ్ = గతిని (మోక్షమును), యాతి = పొందుచున్నాడు.

తా:— పట్టుదలతో ప్రయత్నించునట్టి యోగి పాపరహితుడై, అనేకజన్మలందు చేయుబడిన అభ్యాసముచే యోగసిద్ధినిబొందినవాడై, ఆ పిదప సర్వోత్తమమగు (మోక్ష) గతిని బడయుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య:— యోగి యేప్రకారముగ సర్వోత్తమమగు మోక్షపదవిని బడయగల్గునో యిట వివరింపబడినది.

మోక్షప్రాప్తి కిచట మూడు విషయములు ప్రస్తావించబడినవి. (1) పట్టుదలతో గూడిన ప్రయత్నము (2) అనేక జన్మలందు చేయబడిన అభ్యాసము (3) పాపరాహిత్యము – మోక్షసౌధము నధిరోహించుట కీమూడున్ను అత్యావశ్యకములు.

ఏకార్యమందైనను పట్టుదల, దృఢప్రతిజ్ఞ, అత్యవసరములు, ప్రాపంచిక కార్యము లందే అవి అవసరమైనపు డిక ఆధ్యాత్మికకార్యములందు వేఱుగ చెప్పవలెనా? 'నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యః' – 'ఈ ఆత్మ దుర్బలునిచేత పొందబడదు; సోమరుల కిది అలవికాదు' అని ఉపనిషత్తులు ఘోషించుచున్నవి. కావున ప్రయత్నమవసరము. అదియు పట్టుదలతో, అధ్యవసాయముతో గూడిన ప్రయత్నమై యుండవలెను. లేకున్న మాయ ఒక్క ఊపులో అతనిని పడగొట్టివేయగలదు. 'కశ్చిద్ధీరః ప్రత్యగాత్మాన మైక్షత్' – అని ఉపనిషత్తులు వచించినట్లు ధైర్యము, పట్టుదలయున్నవాడే ఆత్మను బొందగలడు.

అట్టి దృఢప్రయత్న మీజన్మయందు యోగికి గలుగుచున్నదనిన, పూర్వమెన్నియో జన్మలందు చేయుచువచ్చిన అభ్యాసఫలితమే అది. మానవజన్మ లభించుటయు, మోక్షేచ్ఛకలుగుటయు, పరమార్థసంస్కారము జనించుటయు బహుజన్మార్జిత సుకృత ఫలితమని శాస్త్రములు వక్కాణించుచున్నవి. కావున ఈ జన్మలో ఒకనికి యోగమందు దృఢతరాభ్యాసము కలిగినచో అది ఎన్ని జన్మలందో క్రమముగ పరిపక్వమైనట్టి స్థితియేయగును. అయితే ఈ వాక్యముచే మోక్షమునకు ఎన్నియో జన్మలవసరమని భావింపరాదు. అట్లు భావించి దిగులునొందరాదు. తీవ్రయత్నముచే ఈ జన్మయందే – కాదు, కాదు – ఈ క్షణమందే మోక్షసిద్ధిని బడయవచ్చును. అనేక జన్మలకొఱకు వేచియుండవలసిన పనిలేదు. ఇదివఱలో పెక్కు జన్మలందలి ప్రయత్నముచేతనే ఇపుడీ యంతఃకరణశుద్ధి, దైవజిజ్ఞాస కలిగినవని తలంచినచాలును.

ఇక మూడవది పాపరాహిత్యము చిత్తమందు పాపపంకిలమున్నంతవరకును ఆత్మ ప్రకాశింపదు. కావున ఆత్మానుభూతి సిద్ధించవలెననిన, పాపము లెస్సగ కడిగివేయబడవలెను. జప, ధ్యానాదులచేతను, భక్తిచేతను, నిష్కామకర్మచేతను పాపదోషములు తొలగింపబడ హృదయము శుద్ధమగును. అత్తఱి నిర్మలసరోవరమువలె నది వెలుగొందుచుండును. ఆత్మోదయమునకట్టి హృదయనైర్మల్య మత్యావశ్యకము. కనుకనే భగవానుడు 'సంశుద్ధకిల్బిషః' పాపము పూర్తిగ కడిగివేయబడినవాడు మాత్రమే మోక్షసిద్ధిని బడయగలడని వచించెను. దుమ్మును తుడిచివేయుటకు చీపురు యెట్లవసరమో మలమును కడగివేయుటకు జలమెట్లవసరమో, హృదయస్థపాపపంకిలమును కడిగివేయుటకు దైవధ్యానము, ఆత్మవిచారణ, నిష్కామకర్మ మున్నగునవి అట్లవసరములై యున్నవి. వాని సహాయముచే యోగి నిర్ధూతకల్మషుడై వర్తించును.

'పరాంగతిమ్' అని చెప్పుటవలన మోక్షపదవి ప్రపంచములోగల అన్ని పదవుల కంటెను సర్వశ్రేష్ఠమైనదని స్పష్టమగుచున్నది. ఏలయనిన, తక్కిన పదవులన్నియు పునరావృత్తిని కలుగజేయును. మోక్షపదవి (దైవస్థితి) యొక్కటియే పునరావృత్తి రహితమైనది. అట్టి సర్వశ్రేష్ఠపదవిని బొందుటకు మార్గమును సర్వేశ్వరు డిచట పొందుపఱచెను (పాపరాహిత్యాదిసాధనలు). అద్దానిననుసరించి బ్రహ్మానుభూతిని బడసి జీవులు ధన్యులయ్యెదరుగాక!

ప్ర:– ప్రపంచములో అన్నిటికంటెను ఉత్తమగతి యేది?

ఉ:– ఆత్మసాక్షాత్కారము ((బ్రహ్మానుభూతి) మోక్షము).

ప్ర:– అది జీవున కెట్లు లభించును?

ఉ:– (1) పట్టుదలతో గూడిన ప్రయత్నముచేతను (2) బహుకాలకృత ధ్యానాభ్యాసాదులచేతను (3) పాపరాహిత్యముచేతను లభించగలదు.

అ॥ యోగియక్క గొప్పతనమును వర్ణించుచున్నాడు -

46. తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున.

టీక:– అర్జునా = ఓ అర్జునా!, యోగీ = యోగి, తపస్విభ్యః = (కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాది) తపస్సులొనర్చువారికంటె, అధికః = శ్రేష్ఠుడు, జ్ఞానిభ్యః అపి = శాస్త్రజ్ఞానముగలవారికంటెను గూడ, అధికః = శ్రేష్ఠుడని, మతః = తలంపబడుచున్నాడు, యోగీ = యోగి, కర్మిభ్యః చ = (అగ్నిహోత్రాది) కర్మలు చేయువారికంటెనుగూడ, అధికః = శ్రేష్ఠుడు, తస్మాత్ = అందువలన, యోగీ = యోగివి, భవ = కమ్ము.

తా:– ఓ అర్జునా! యోగియగువాడు (కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాది) తపస్సులు చేయువారికంటెను, శాస్త్రజ్ఞానముగలవారికంటెను, (అగ్నిహోత్రాది) కర్మలుచేయువారికంటెనుగూడ శ్రేష్ఠుడని తలంపబడు చున్నాడు. కాబట్టి నీవు యోగివి కమ్ము.

వ్యాఖ్య:– ధ్యానయోగియొక్క ఆధిక్యత ఇచట నిరూపించబడుచున్నది. అతడు (1) తపస్వులకంటె (2) శాస్త్రజన్య (పరోక్ష) జ్ఞానులకంటె (3) కర్మనిష్ఠులకంటె గొప్పవాడని వచింపబడినది. తపస్వులనగా ఇచట కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాదులను సలుపు వారనియు, జ్ఞానులనగా శాస్త్రజ్ఞానము మాత్రము కలవారనియు, కర్మనిష్ఠులనగా అగ్నిహోత్రాది (యజ్ఞయాగాది) కర్మల నొనర్చు వారనియు అర్థము. 'జ్ఞానాద్ధ్యానం విశిష్యతే'- అని మున్ముందు ఈ యర్థమునే భగవానుడు వెల్లడించుదురు. అనగా శాస్త్రజన్య పరోక్షజ్ఞానముకంటె ఆత్మధ్యానము శ్రేష్ఠమని భావము. ఏది జీవుని పరమాత్మపదమునకు సమీపమునజేర్చునో, లేక దేనిద్వారా జీవుడు ఆత్మకు (దైవమునకు) అతిసన్నిహితుడై వర్తించునో, అదియే తక్కిన యన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనదగును. ఈ సూత్రముద్వారా ప్రపంచములోగల సమస్త పదార్థములయొక్క అంతస్తును, న్యూనాధిక్యతలను మనము గుర్తించుకొనవచ్చును.

'యోగీభవ' - (యోగివికమ్ము) అని భగవానుడు అర్జునుని శాసించిరి. యోగము యొక్క శ్రేష్ఠత్వమును ముందుగా జెప్పియే తదుపరి అట్లానతిచ్చుట ఇచట గమనింప దగినది. కనుకనే 'తస్మాత్' (అందువలన) - అనుపదమును ప్రయోగించుట జరిగినది. దేనినైనను సహేతుకముగ జెప్పినపుడే యెదుటివారికి విశ్వాసము కలుగును. కావున శ్రీకృష్ణుడున్ను అట్లే చేసిరి. ధ్యానముయొక్క పద్ధతిని, విలువను చాల దూరము చెప్పి చెప్పి తుట్టతుదకు 'ఈ కారణములచే నీవు యోగిని కమ్ము' అని కరుణతో పలికిరి. కావున భగవానుడానతిచ్చిన విధమున ప్రతివారును యోగికావలెనే కాని భోగికారాదు. 'యోగీభవ' అని సర్వులకును బోధించవలెనేకాని 'భోగీభవ' అని చెప్పరాదు. యోగము రోగమును నిర్మూలించును. అనగా భవరోగమును రూపుమాపును. భగవదైక్యమును ప్రసాదించునట్టి యోగమే సర్వసాంసారికదుఃఖముల యొక్క విముక్తికి సర్వోత్తమ ఉపాయము. యోగివికమ్మని భగవాను డర్జునుని కొక్కనికే బోధించినను, సర్వులకును బోధించినట్లే తలంపవలెను. యోగులనగా జటాజూటములు, కాషాయాంబరములు ధరించి సాధువృత్తిని స్వీకరించినవారని అర్థముకాదు. మనస్సును విషయాదులనుండి మరలించి, అంతర్ముఖమొనర్చి ఆత్మయందు స్థాపించువాడే యోగి.

భగవద్ధ్యానము చేయువాడే యోగి. యోగి అయినపుడే భవబంధవిమోచనము గల్గును. అనగా ధ్యానము ద్వారా స్వస్వరూపసాక్షాత్కారము కలుగు నపుడు జీవుడు ముక్తినొందును. కావున అట్టి మహోన్నత యోగపదము నధిష్ఠించి సర్వులును తరించవలయును.

ప్ర:– యోగి యెట్టివాడు?

ఉ:– అతడు (1) తపస్వులకంటెను (2) శాస్త్రజ్ఞానులకంటెను (3) కర్మనిష్ఠులకంటెను గొప్పవాడు.

ప్ర:– కావున భగవాను డర్జునున కేమని దెల్పెను?

ఉ:– 'నీవు యోగివికమ్ము' అని బోధించెను.

అ॥ యోగులలో నెవడు శ్రేష్ఠుడో వచించుచున్నాడు –

47. యోగినామపి సర్వేషాం మద్గతేనాన్తరాత్మనా
శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః.

టీక:– సర్వేషాం యోగినామ్ అపి = యోగులందఱిలోను, యః = ఎవడు, మద్గతేన = నా యందు నిలువబడిన, అంతరాత్మనా = మనస్సుతో, శ్రద్ధావాన్ = శ్రద్ధగలవాడై, మామ్ = నన్ను, భజతే = సేవించుచున్నాడో (ధ్యానించుచున్నాడో), సః = అతడు, యుక్తతమః = మిక్కిలి శ్రేష్ఠుడని, మే మతః = నాయభిప్రాయము.

తా:– యోగులందఱిలోను ఎవడు నాయందు మనస్సును నిలిపి శ్రద్ధతో నన్ను ధ్యానించుచున్నాడో అట్టివాడు సర్వశ్రేష్ఠుడని నా యభిప్రాయము.

వ్యాఖ్య:– ప్రపంచమున అందఱికంటెను యోగులు ఉత్తములని క్రిందటి శ్లోకమున చెప్పబడినది. ఆ యోగులలో నెవడు సర్వశ్రేష్ఠుడో ఇచట తెలుపుచున్నాడు. అత్యంత శ్రద్ధగలిగి అంతరాత్మయందే మనస్సును నిలిపి అట్టి పరమాత్మనే ధ్యానించువాడు యోగులలో సర్వోత్తముడని శ్రీకృష్ణమూర్తి ఆనతిచ్చిరి. శ్రీకృష్ణుడు చరాచర ప్రాణికోట్ల హృదయాంతరాళములందు వెలుగొందు సాక్షాత్ పరమాత్మయే కనుక, 'నా యందు మనస్సును నిలుపుము' అను వాక్యముయొక్క అర్థము హృదయసాక్షియగు అంతరాత్మయందు చిత్తమును సంలగ్న మొనర్చుమనియే యగును. లేక శ్రీకృష్ణమూర్తి యొక్క సగుణరూపమునైనను భక్తులు సేవించవచ్చును. ఎట్లున్నను, మనస్సునందలి వాసనాదోషములుతొలగి, ధ్యేయవస్తువగు పరమాత్మయందు లయించి జీవుడు ఆత్మమాత్రుడై శేషించుటయే ముఖ్యము. అదియే యోగము. అద్దాని నాచరించువాడే సర్వశ్రేష్ఠుడగు యోగి. 'యోగులందఱిలోను' అని చెప్పినందువలన కర్మయోగముగాని, ధ్యానయోగముగాని, జ్ఞానయోగముగాని – దేనిననుసరించువారైనను వారిమార్గమునందు భక్తిని జోడించినపుడే చక్కనిఫలితముల నీయగలవు. ఈభావమే యిచట తెలుపఁబడినది. ఏ విత్తనమైనను నీటిలో తడిపినపుడేకదా మొలకెత్తును. అట్లే భక్తియను జలములో గూడినపుడే ఏ మార్గమైనను లెస్సగ ఫలించగలదు. భీషణమాయావిజయకార్యమున సాధకునకు భగవదనుగ్రహములేనిదే విజయము దుస్తరము. కనుకనే మహనీయ లెల్లరును ఏ మార్గము ననుసరించినను భక్తినిమాత్రము ఆశ్రయించియే తీరుదురు. గీతయందు దాదాపు ప్రతి అధ్యాయమందును ఎక్కడనో ఒకచోట ఈభక్తినిగూర్చి భగవానుడు నొక్కి చెప్పుచునేయుందురు.

'శ్రద్ధావాన్' - అని చెప్పుటవలన సాధకుడు అత్యంతశ్రద్ధగలిగి భగవంతుని సేవింపవలెనని స్పష్టపరుపబడినది. ఈ శ్రద్ధనుగూర్చి గీతాచార్యులు తన ప్రసంగమున అనేక చోట్ల నొక్కి చెప్పుట గమనించదగినది. అశ్రద్ధతో చేసినకార్యము చేయనిదానితో సమానమే అనియు ఒకచోట మున్ముందు చెప్పుదురు (17-28). శమదమాదిసాధనలలో శ్రద్ధ అనునదికూడ ఒకటి చేర్చబడియున్నది. కాబట్టి సాధకుడు అతిశ్రద్ధాళువై భగవంతుని ధ్యానించవలెను. 'మద్గతేన' అనుటవలన మనస్సును అన్యత్రపోనీయక ఆత్మయందే నెలకొల్పవలెనని సూచింపబడినది. అట్లు శ్రద్ధతో దైవమును ధ్యానించువాడు మహాశ్రేష్ఠుడు (యుక్తతమః) అని చెప్పుటవలనను (ఇచట 'తమ' ప్రత్యయము చేర్చబడుట గమనించ దగినది), 'ఇది నానిశ్చితాభిప్రాయము' అని భగవానుడు తెలుపుటవలనను, భక్తితో గూడిన అట్టి ధ్యానమం దెట్టి మహత్తుకలదో తేటతెల్లమగుచున్నది. ప్రాపంచిక జనుల దృష్టిలో గొప్పవాడు అనిపించుకొనినంతమాత్రమున చాలదు. భగవంతుని దృష్టియందు 'వీడు గొప్పవాడు' (యుక్తతముడు) అనిపించుకొనవలెను. అట్టి స్థితియో, శ్రద్ధతోగూడిన పరమాత్మధ్యానమువలననే చేకూరగలదని యిచట స్పష్టముచేయబడినది. కావున అద్దానిని ముముక్షువు తప్పక ఆశ్రయించి భగవత్కటాక్షమునకుపాత్రుడై తరించవలయును.

ప్ర:— యోగులందఱిలోను భగవంతునిదృష్టిలో ఎవడు సర్వశ్రేష్ఠుడు?

ఉ:— (1) మిగుల శ్రద్ధతోగూడినవాడు (2) లక్ష్యమగు ఆత్మయందు, లేక శ్రీకృష్ణునియందు మనస్సును సంలగ్న మొనర్చువాడు (3) అట్టి పరమాత్మనే నిరంతరము ధ్యానించువాడు సర్వోత్తమయోగియగును.

ఓమ్

ఇతి శ్రీమద్భగవద్గీతాసూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే

శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే ఆత్మసంయమయోగో నామ

షష్ఠోఽధ్యాయః

ఇది ఉపనిషత్ప్రతిపాదకమును, బ్రహ్మవిద్యయు, యోగశాస్త్రమును,

శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాదమునగు శ్రీ భగవద్గీతలందు ఆత్మసంయమయోగమను

ఆఱవ అధ్యాయము

ఓమ్ తత్ సత్



ఓం

శ్రీ భగవద్గీత

అథ సప్తమోఽధ్యాయః

ఏడవ అధ్యాయము

విజ్ఞానయోగః

విజ్ఞానయోగము

ఈ అధ్యాయము యొక్క పేరు :-

'విజ్ఞానయోగము' విజ్ఞానమనగా విశేషజ్ఞానము. లేక అనుభవపూర్వకమైన జ్ఞానము. లేక జ్ఞేయ (ఆత్మ) స్వరూపము. జ్ఞానమాత్రముతో సంతృప్తి నొందక, విజ్ఞానమును గూడ సముపార్జించవలెనని భగవానుని యాజ్ఞ. అమానిత్వాది జ్ఞానగుణములనేకాక, జ్ఞేయతత్త్వరూపమగు విజ్ఞానముయొక్క పరిచయమున్ను ముముక్షువు కలిగియుండవలెను. అట్టి విజ్ఞానమునుగూర్చి అనగా స్వానుభవయుక్తమగు పరమార్థజ్ఞానమునుగూర్చి విశేషముగ తెలుపబడిన అధ్యాయమగుటచే దీనికి విజ్ఞానయోగమని పేరువచ్చినది.

ఈ అధ్యాయమందలి ప్రధాన విషయములు :-

(1) విజ్ఞానసహితమగు జ్ఞానముయొక్క ప్రస్తావన (1వ శ్లో॥ నుండి 3వ శ్లో॥ వఱకు)

(2) పరాపర ప్రకృతులయొక్క వర్ణనము. (4వ శ్లో॥ నుండి 7వ శ్లో॥ వఱకు)

(3) సమస్తపదార్థములందును పరమాత్మయొక్క అస్తిత్వమును ప్రతిపాదించుట. (8వ శ్లో॥ నుండి 12వ శ్లో॥ వఱకు)

(4) ఆసురీభావయుక్తులయొక్కగర్హణము, దైవీస్వభావయుక్తులయొక్క ప్రశంస, చతుర్విధ భక్తుల వివరము. (13వ శ్లో॥ నుండి 19వ శ్లో॥ వఱకు)

(5) ఇతర దేవతలనుగూర్చిన ఉపాసనావిషయము. (20వ శ్లో॥ నుండి 23వ శ్లో॥ వఱకు)

(6) భగవానుని ప్రభావమును ఎఱుంగనివారి స్వభావము, ఎఱుంగువారి మహిమ. (24వ శ్లో॥ నుండి 30వ శ్లో॥ వఱకు)

పూర్వాధ్యాయముతో ఈ అధ్యాయమునకు గల సంబంధము :-

క్రిందటి అధ్యాయముయొక్క చివఱ, యోగులందఱిలోను పరమాత్మయందు సంలగ్నమైన చిత్తముగలిగి శ్రద్ధతో భజించువాడు సర్వశ్రేష్ఠుడని శ్రీకృష్ణమూర్తి ఆనతిచ్చిరి, కాని పరమాత్మయొక్క స్వరూప